ਅਨੰਦ ਮਈ ਜੀਵਨ ਜਾਚ
The Art of Joyful Living
ਪਹਿਲਾ ਅਧਿਆਇ

ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਅਜਰ, ਅਮਰ, ਅਟੱਲ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਨਿਰੰਤਰ ਉਹ ਸਮਾਚਿਤ ਮਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡਾ ਅਸਲ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦਿੰਦਾ। ਪੁਰਾਤਨ ਸਿਖਿਆ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਸਮਾਂ, ਸਥਾਨ ਤੇ ਕਾਰਣ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜੋ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਕਰਮਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਦੀ ਇਕ ਹੋਂਦ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੋ। ਫੇਰ ਵੀ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਦਿਨ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਸੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਜਾਂ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹੀ ਹਸਦੇ ਖੇਡਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਹੋਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋਵੋਗੇ । ਸੋ ਸਮਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਛਿਨਭੰਗਰ ਹੀ ਹੈ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਮਨ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥਾਂ ਨੂੰ, ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਵੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਮੈਂ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਲਗਾਵਾਂ ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਥ ਹੋਵੇਗੀ ਹੀ। ਪਹਿਲੀ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਲਾਈਨ ਦੀ ਵਿਥ ਵਿਚ ਥਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕੋ ਲਾਈਨ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਫੇਰ ਸਮਾਂ ਕਿਥੇ ਹੈ? ਸਮਾਂ ਤੇ ਥਾਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵੰਡ ਹੋਵੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵੰਦ ਵਿਚ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋ, ਆਪ ਹੀ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਸਮਾਂ, ਥਾਂ, ਕਾਰਣ

ਇਹ ਤਿੰਨ ਸ਼ਰਤਬੰਧ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਚੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮੰਤਵ, ਮਨੁਖ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੰਦਰਾਂ, ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਸੁਣਦੇ ਆਏ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਸੁਣਦੇ ਆਏ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਕਰੋ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਕਣ ਕਣ ਵਿਚ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਹੈ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਉਹ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਘਾਲਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਮੈਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਤਮ ਦੀਆਂ, ਆਪੇ ਦੀਆਂ ਦੋ ਧਾਰਨਾ ਹਨ, ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਕੇਵਲ ਆਪਾ, ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਆਤਮਾ। ਆਪਾ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਅਨੁਬੰਧਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰੋਂ ਲਿਆ ਹੈ। ਸੁਭਾਅ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਆਕਾਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਾਮ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਤਮਾ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ।

ਜੇ ਆਤਮਾ ਬਦਲ ਜਾਵੇ ਫੇਰ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸਾਰਾ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ, ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਚਲਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਜੋ ਵੀ ਚੱਕਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸਥਿਰ ਹੈ, ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਆਧਾਰ ਉਹ ਅਟੱਲ, ਅਜਰ, ਅਮਰ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਸਥਿਰ ਹਿਲ ਜਾਵੇ ਫੇਰ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਬਾਹਰੀ ਹਿਲਦਾ ਹੈ, ਚਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗਾ, ਉਹ ਤਾਂ ਉਸ ਅਜਰ, ਅਮਰ ਦੇ ਸਦਕਾ ਹੀ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਸਾਰਾ ਢਾਂਚਾ

ਚਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤਾਂ ਵੀ ਧੁਰਾ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ, ਧੁਰਾ ਸਥਿਰ ਹੈ। ਜੇ ਧੁਰਾ ਚੱਲਣ ਲਗ ਪਵੇ, ਫੇਰ ਚੱਕਾ ਨਹੀਂ ਚਲੇਗਾ, ਪਹੀਆ ਨਹੀਂ ਚਲੇਗਾ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪਹੀਏ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ, ਉਹ ਪਹੀਆ ਜਿਹੜਾ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਐਸਾ ਹੈ ਜੋ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ। ਉਹ ਹੱਬ (**hub**) ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਿਸਾਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ, ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਉਸ ਆਪੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਹੋਰ ਸੋਚੋ, ਸੂਖਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚੋ। ਇਕ ਪਹੀਆ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਪੋਕਸ ਕਾਰਣ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਪਹੀਆ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਜੇ ਸਪੋਕਸ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪਹੀਆ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਘੁੰਮ ਫਿਰ ਰਹੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਹੱਬ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਯੋਗਤਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਕਾਰਣ ਵਿਚਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਪੋਕਸ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਸੱਤ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਬ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਅੰਦਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲੂਣਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਉਹ ਕੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲੂਣਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਤਿੰਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਇਕ ਉਹ ਜਿਹੜਾ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਉਹ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਚਲਦੇ ਹਾਂ, ਤੀਸਰਾ ਉਹ ਜਿਹੜਾ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਤਿੰਨੋ ਪੱਖ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣੇ ਹੀ ਪੈਣਗੇ। ਜਿਹੜਾ ਹੱਬ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤਾਂ ਸਮਾਂ, ਥਾਂ ਤੇ ਕਾਰਣ ਨਾਲ ਅਨੁਬੰਧਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ, ਇਕ ਮਨੁੱਖੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ - ਆਪੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ, ਉਸ ਸਵੈ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ, ਜਿਹੜਾ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਸ ਸਵੈ ਨੂੰ ਜੋ ਸੂਖਮ ਹੈ

ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੂਖਮ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੂਖਮ ਸਵੈ ਜਿਹੜਾ ਅੰਤਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਇਸ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਵੈ ਕੀ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਕੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੈ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਮਾਤਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਨਾਮ ਦਿਤਾ ਸੀ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤੂੰ ਬਾਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈਂ, ਸੋਹਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾ ਲਈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਤੇ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਭਾਵ ਨਾਲ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੈ ਹੈ, ਉਹ ਸਵੈ ਜਿਹੜਾ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਵੈ ਵਿਚ, ਆਪੇ ਵਿਚ ਐਨੇ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਐਨੇ ਉਲਝੇ ਹੋਏ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪੱਠੇ ਪਾ ਪਾ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਭਾਵ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਡਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਉਚੇ ਉਠਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਆਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੈ ਹਉਮੈ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਵੇਂ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰੀਏ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਨੂੰ ਪੌਲਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਸਤਿ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਦੇਣੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਸਤਿ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਸਤਿ ਕੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਹਉਮੈ ਇਕ ਬਾਧਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਕੇ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾ, ਮਨੋਬਿਰਤੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਵੇ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਵੱਡੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ

ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿਚ ਦੱਸਾਂਗੇ, ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿਚ ਦੱਸਾਂਗੇ। ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਹਉਮੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ – 'ਮੈਂ ਹਾਂ' – ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੀ ਦਾ ਮੁੱਢ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੇਈਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਿੰਨੇ ਵੱਧ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈ ਦੇ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਓਨੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਅਸੀਂ ਦੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਇਹ ਦੁਸ਼ਟਤਾ ਸਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਹਉਮੈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬੁੱਧੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਇਹ ਸਾਡੀ ਦੂਸਰੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਮਨ ਦੀ ਇਕ ਖਾਸ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਇਕ ਖਾਸ ਵਿਦਵਤਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਨਿਰਣੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਪਰਖਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਮਨ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡੈਟਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਡੈਟਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੀਸਰੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ। ਚੌਥੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਚਿਤ। ਇਹ ਸਿਮ੍ਰਤੀਆਂ ਦਾ ਤੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ, ਸਾਗਰ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਚੱਲਣਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ। ਇਥੇ ਐਨਾ ਹੀ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਕਾਫੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸਾਡਾ ਸਵੈ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਵੈ ਨੂੰ, ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਸਵੈ ਨਾ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਸਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਬਾਹਰ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਰੰਗ, ਹਾਵ ਭਾਵ ਹੈ। ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ **personality** ਗਰੀਕ ਦੇ ਸ਼ਬਦ **Parsona** ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਮਖੌਟਾ ਜਿਹੜਾ ਰਾਸ, ਲੀਲ੍ਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਰੋਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਾਤਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਤੋਂ ਇਕ-ਇਕ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਮਖੌਟੇ ਲਾਹ ਦਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਧੁਰ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓਗੇ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਪੱਖ

ਹਟਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ, ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਟਾਉਂਦੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਜਿਹੜਾ ਲੱਭਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਖੋਜ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਭਣਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਪਰ ਦੁਖ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਢੂੰਡਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਸਾਡੀ ਉਹ ਸਿਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ, ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਿਖਾਇਆ ਇਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਦੇਖੋ, ਬਾਹਰ ਦੇਖ ਕੇ ਨਿਰਣਾ ਲਵੋ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਦੇਖੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਸਦਾ ਕਿ ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖੋ ਤੇ ਜਾਓ। ਇਹ ਸੂਖਮ ਸਿਖਿਆ, ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਓ, ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖੋ, ਇਹ ਘਰਾਂ ਵਿਚ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

ਪਿਛਲੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਬੜੀ ਰੌਚਕ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਜਦੋਂ ਪੁੱਤਰ ਦਾ ਵਿਆਹ ਹੁੰਦਾ, ਨੂੰਹ ਘਰ ਆਉਂਦੀ, ਸੱਸ ਦੀ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ। ਨੂੰਹ ਦੇ ਘਰ ਆਉਂਦਿਆਂ ਸੱਸ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਠੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੂੰ ਉਹ ਤਾਰਾ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹੈਂ? ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ, ਹਾਂ। ਫੇਰ ਸੱਸ ਕਹਿੰਦੀ ਤੇ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲਾ, ਨੂੰਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹਾਂ ਉਹ ਵੀ ਦੇਖ ਰਹੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਸੱਸ ਕਹਿੰਦੀ, ਉਹ ਉਥੇ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ? ਨੂੰਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਚੁੱਪ ਰਹਿੰਦੀ ਤੇ ਕਹਿੰਦੀ, ਨਹੀਂ। ਸੱਸ ਕਹਿੰਦੀ, ਹਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕੇਂਗੀ। ਮੇਰੀ ਡਿਊਟੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੂੰ ਉਹ ਵੀ ਦੇਖ ਲਵੇਂ। ਮੇਰੀ ਡਿਊਟੀ ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਸੂਖਮ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੀਏ, ਉਹ ਜੋ ਛੇਤੀ ਤੇ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕੇਵਲ ਬਾਹਰ ਦੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਪਰ ਅੰਤਰ ਸਰੋਤ ਤਕ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰ ਸਰੋਤ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਉਗੇ, ਉਸ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਏ, ਉਸ ਦਿਨ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਸਫਲ ਹੋ ਗਿਆ।

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਬਣ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਇਕੋ ਮੰਤਵ

ਲੈ ਕੇ ਚੱਲੋ – ਆਪੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮੰਤਵ, ਸਵੈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਮੰਤਵ। ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪ ਨੂੰ, ਸਵੈ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਆਪੇ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਸਵੈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਸਭ ਕੁਝ ਛੱਡ ਕੇ ਕੇਵਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼, ਭਰੋਸਾ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਭਰੋਸਾ ਹੀ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਅਟੱਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੀ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਛੇਤੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਡੋਲ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਤਰਕ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤਕ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਿਆ, ਮਨ ਘੜੀ ਘੜੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਤੇ ਤਰਕ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਧ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਪਨਪ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਛੋਟਾ ਸੀ ਮੈਂ ਗੁਰੂਦੇਵ ਦੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਕਟ ਸੀ। ਗੁਰੂਦੇਵ ਸਭ ਨੂੰ ਹੀ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਪਰ ਮੈਂ ਜ਼ਰਾ ਖਾਸ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਪਿਆਰਾ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਤਕ ਮੈਨੂੰ ਰੱਬ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ। ਕਿੰਨੇ ਸਾਰੇ ਸਵਾਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੜੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਮੁੜਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਮੈਂ ਐਵੇਂ ਭੇਖਧਾਰੀ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਰੱਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾਓ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲਾ ਜਾਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਕਾਫੀ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਹਾ, ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਤੈਨੂੰ ਰੱਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਐਨਾ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਹੀ ਨਾ ਆਵੇ, ਨਾ ਮੈਂ ਉਸ ਰਾਤ ਖਾ ਸਕਿਆ, ਨਾ ਸੌਂ ਸਕਿਆ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰਿਹਾ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਗੁਰੂਦੇਵ ਤਾਂ ਕਦੀ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦਿਖਾਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦਿਖਾਣਗੇ ਹੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਗੱਲ ਦੱਸੋ ਤੁਸੀਂ 17 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਿਖਾਇਆ? ਹੁਣ ਕਿਉਂ 17 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਣ ਲੱਗੇ ਹੋ?

ਗੁਰੂਦੇਵ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿਤਾ, ਤੂੰ ਕਦੀ ਕਿਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇਖਣਾ ਹੈ; ਤੂੰ ਅੱਜ ਹੀ ਕਿਹਾ, ਸੋ ਮੈਂ ਹੁਣ ਤੈਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਦਿਖਾਵਾਂਗਾ।

ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਸੁੱਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਭਾਵੇਂ ਸੁੱਤਾ ਹੋਵਾਂ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਕਦੋਂ ਸਵੇਰ ਹੋਵੇ, ਮੈਂ ਗੁਰੂਦੇਵ ਕੋਲ ਜਾਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾਂ।

ਜਦੋਂ ਸਵੇਰ ਹੋਈ ਮੈਂ ਉਠਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਹੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ – ਗੰਗਾ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਭਾਵੇਂ ਸਰਦੀ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ। ਪਰ ਉਸ ਦਿਨ ਮੈਂ ਉਠਿਆ, ਨ੍ਹਾਤਾ, ਜਾ ਕੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਬੜਾ ਹੀ ਹੈਰਾਨ ਭਾਵ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਮੈਂ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਖੜਿਆ ਪਿਆ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਹੋਸ਼ ਹਵਾਸ਼ ਗੁੰਮ ਸੀ, ਮੈਂ ਗੁਰੂਦੇਵ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਨਮਸ਼ਕਾਰ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਰੋਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਮੈਂ ਕੇਵਲ ਨਮਸਕਾਰ ਹੀ ਕਰਿਆ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਥੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਦਿਨ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਜੰਗਲੀ ਫੁੱਲ ਵੀ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ। ਗੁਰੂਦੇਵ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵਲ ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਇਹ ਕੀ ਹੋਇਆ ਤੈਨੂੰ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ?

ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾਉਣੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੂੰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ? ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਬੇਟਾ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਤੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ?

ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਭਾਵ? ਇਹ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਵੀ ਕਿਸਮਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਪਰ ਹਰੇਕ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਤੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਲੈ, ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਮੂਰਤ ਭਗਵਾਨ ਦੀ ਤੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੇਂਗਾ, ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੂਰਤ ਦਿਖਾ ਦਿਆਂਗਾ।

ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਮੇਰੀ ਤਾਂ ਕੋਈ ਧਾਰਨਾ ਰੱਬ ਬਾਰੇ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੇਰੀ ਜੋ ਧਾਰਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਈਂ, ਮੈਂ ਉਹ ਹੀ ਤੈਨੂੰ ਦਿਖਾ ਦਿਆਂਗਾ।

ਗੁਰੂਦੇਵ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਕਿ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਮਨ ਘੜਦਾ ਹੈ, ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਧਾਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ, ਮਨ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਸਕੇ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸੰਕਲਪੀਕਰਣ ਮਨ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਕ ਸੀਮਤ ਜਿਹੀ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਬਾਰੇ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਬਾਰੇ ਹੋਵੇ, ਪਿਛੋਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਬਿਲਕੁਲ ਵਖਰੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਲਈ 17 ਸਾਲ ਮੇਰੀ ਜੋ ਧਾਰਨਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਬਾਰੇ ਸੀ, ਉਹ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਜਦੋਂ ਗੁਰੂਦੇਵ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਰੱਬ ਦਿਖਾਵਾਂ ਜਿਹੜਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਦਿਖਾਵਾਂ ਜਿਹੜਾ ਤੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ? ਜੇ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੈਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਿਹੜਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੈਨੂੰ ਇਤਬਾਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਤਸਵੀਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਂ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੈਨੂੰ ਦਿਖਾਵਾਂ ਜਿਹੜਾ ਤੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ, ਉਹ ਤਾਂ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਹੀ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਰੀ ਤਸੱਲੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਲੱਗੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤੇ ਸੋਹਣਾ ਤਰੀਕਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦਾ ਹੈ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।

ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਜਾਉਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਚੰਗਾ ਘਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਚੰਗੀ ਕਾਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਚੰਗੀ ਸਾਥਣ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਫੇਰ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਬਦਲਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਿਛੇ ਨਾ ਦੌੜੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ***(ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ॥ ਪੰਨਾ-441)*** ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਾਰੇ ਯੰਤਰ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਦੌੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ।

ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਇਕ ਕਥਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੱਜਣ ਪੁਛਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਇਹ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਸੂਰਜ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ, ਕੀ ਅਸੀਂ ਚੰਦਰਮਾ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ? ਜਦੋਂ ਚੰਦਰਮਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕੀ ਅਗਨੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ? ਜਦੋਂ ਅਗਨੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਘੁੱਪ ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਸਹੀ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੁਛਦੇ, ਕੀ ਮੈਂ ਹਾਂ? ਇਕ ਸਮਾਂ ਐਸਾ ਆਏਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ, ਆਪੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਜਾਓਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਵਾਮੀ ਦੀ

ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ, ਕਿਸੇ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ, ਕਿਸੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਘਾਲਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਘਾਲਣਾ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਇਸ ਮੰਤਵ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕੀ ਘਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੱਲੜਪਣੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਛੱਡਣੇ ਪੈਣਗੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਾਧਾ ਬਣਨਗੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸੋ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, ਫੇਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਡਿਊਟੀ ਹੈ - ਸਵੈ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ, ਆਪਾ ਪਛਾਣਨਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਆਤਮਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇ, ਪਛਾਣਿਆ ਜਾਵੇ। ਚਿੰਤਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਫੇਰ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਜੋ ਬਚਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸਵੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਵੈ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਉਪਰਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝੋ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬਲਬ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਹ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਢਕਿਆ ਪਿਆ ਹੋਵੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਪੜੇ ਹੋਣ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਕਪੜੇ ਉਤਾਰਦੇ ਰਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਅੰਦਰ ਤਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬਲਬ ਜਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਪੜਦੇ ਲਹਿੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਲਾਈਟ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਲਾਈਟ ਤਾਂ ਉਥੇ ਹੀ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਉਸ ਤੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ਪੜਦੇ, ਹੋਰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ, ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੜਦੇ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਲਾਈਟ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚੰਦਰਮਾ ਦੀ ਲਾਈਟ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲਾਈਟ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀ

ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਲਾਈਟ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਲਾਈਟ ਟੋਲ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਸੂਰਜ ਬਾਹਰ ਲੱਭਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਲਾਈਟ ਨੂੰ ਢੂੰਡੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੋ।

ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਬਾਹਰੀ ਹੈ ਦੂਸਰਾ ਅੰਦਰ ਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਅੰਦਰ ਦਾ, ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਓ ਪਰ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੋ, ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਾਧਾ ਨਾ ਬਣੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਅੰਤਰ ਜਾਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰੀ ਸਾਰੇ ਯੰਤਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰ ਲਵੋ, ਵੱਡੀ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਖੁਰਦਬੀਨ, ਹੋਰ ਯੰਤਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੂਰਜ, ਚੰਦਰਮਾ, ਤਾਰੇ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੈ ਲਵੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ, ਬਾਹਰੀ ਕੋਈ ਸਾਜੋ ਸਾਮਾਨ ਅੰਤਰ ਜਾਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਸਵੈ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਆਪ ਦੇਖਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਲਾਈਟ ਵਰਤਣੀ ਪਵੇਗੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਾਹਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਲਾਈਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਵੀ ਹੈ। ਉਹ ਹੀ ਲਾਈਟ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਰ ਦਾ ਚਾਨਣ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਲਾਈਟ ਹੈ ਗਿਆਨ, ਉਹ ਗਿਆਨ ਜਿਹੜਾ ਦਸਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਇਸ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲਾਈਟ ਨੂੰ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਲਾਈਟ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ੀ ਬਣਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧਰਤੀ ਦੇ ਅੰਤ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜੇ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਤੁਰਦੇ ਹੀ ਬਿਤਾ ਦਿਓ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਵੱਖਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੱਛਮ ਵਲ ਹੀ ਪਹੁੰਚੋਗੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਚੱਲ ਤਾਂ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਬਿਲਕੁਲ ਪੁੱਠੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ

ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਠੀਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਘਾਲਣਾ ਥਾਏਂ ਪਵੇਗੀ। ਅੰਤਰ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾਂਜਲ ਨੇ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪੰਤਾਜਲ ਨੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਕੀਤਾ, ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਨੂੰ ਕਰਮਬੱਧ ਕੀਤਾ।

ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਤੇ ਕਈ ਵਿਦਵਤਾ ਭਰੀਆਂ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਹਨ ਪਰ ਸਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਆਖਿਆਵਾਂ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਬੱਸ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। 'ਯੋਗਾਸ਼ ਚਿਤ ਵਿਰਤੀ ਨਰੋਧਾ' ਭਾਵ ਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਰੋਧਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ। ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਦਬਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਘੁੱਟ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਸੋਧਣਾ ਹੈ ਭਾਵ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਕੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੋਜ਼, ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਈ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਗੜਬੜ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਦੀ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਅਰਥ ਦੀ ਵੀ ਗੜਬੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਜੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਝਗੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਬਹਿਸ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਭੈੜਾ ਹੈ; ਲੜਾਈ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਭੇਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਸਮਝਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਪਤਨੀ, ਪਤੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਪਤੀ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਝਗੜਾ ਹੋਵੇਗਾ ਹੀ ਕਿਉਂਕਿ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਈਸਾ ਜੀ ਗੈਲੀਲੀ (**Galilee**) ਸਾਗਰ ਦੇ

ਕੰਢੇ ਖੜ੍ਹੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਤਾਂ ਚੇਲੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਹੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਾਨੂੰ ਨੀਤਿਕਥਾ ਨਾ ਦੱਸੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਈਸਾ ਜੀ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਉਚੀ ਸੀ, ਉਹ ਇਕ ਬਿਲਕੁਲ ਉਚੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਚੇਲੇ ਈਸਾ ਜੀ ਦੀ ਗੱਲ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਰਹੇ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਪਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪੱਧਰ ਤੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਦੋਨੋਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ।

ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹਰ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸੋਚ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਹਾਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਐਨੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸੁਲਝ ਜਾਣ। ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲਬਾਤ ਭੈੜੀ ਹੋਵੇ, ਚੰਗੀ ਹੋਵੇ, ਕਸ਼ਟਦਾਈ ਹੋਵੇ, ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਬੋਲ ਚਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਸਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਗੱਲਬਾਤ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਬਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਤਾਂਜਲ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਯੋਗਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ – 'ਚਿਤ ਬਿਰਤੀ ਨਰੋਧ' ਮਾਨਸਿਕ ਕਾਬੂ, ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ, ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਦਬਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦਬਾਅ ਕੇ ਕਾਬੂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੀਵਨ ਜੀਵਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਤਾਂਜਲ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਪਤਾਂਜਲ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੰਟਰੋਲ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਦਬਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਨੋਵਿਰਤੀਆਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗੁਣ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਦੀ ਇਕ ਉਂਗਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਗਿਲਾਸ ਫੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਗਿਲਾਸ ਡਿੱਗ ਪਵੇਗਾ। ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਤੇ

ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਬਿਨਾਂ, ਇਕਸਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਲ ਜੋਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਉਚੀ ਤੇ ਤਿੱਖੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਅਹੰਕਾਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ। ਮਨ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਕਰਨਾ, ਇਕਸਾਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਕਸਾਰ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਣ। ਪੱਛਮੀ ਸੰਗੀਤ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਸਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਕਸਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ, ਇਕਸਾਰ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਜੋ ਕੁਝ ਬਾਹਰੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਰਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਹੁਣ ਇਹ ਬਾਹਰ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਕਰਮਬੱਧ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਜੀਵਨ ਸੰਤੁਲਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਵੀ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਮਨ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ, ਅਹੰਕਾਰ ਕਾਬੂ ਰਹਿ ਸਕੇ, ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਤੇ ਇਕਸੁਰਤਾ ਰਹੇ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਨ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਦ੍ਵੰਦ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਵੰਦ ਜਦੋਂ ਤਕ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਖਿੱਚੋਤਾਣ ਚਲੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਇਹ ਦਵੰਦ ਇਹ ਖਿਚੋਤਾਣ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਇਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੀਜ ਬੀਜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ, ਕੀ ਬੀਜ ਉੱਗ ਪਿਆ ? ਪਰ ਉਥੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬੀਜ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਫੇਰ ਉਸ ਬੀਜ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਫੇਰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੀਜ ਪੁੰਗਰਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਬੀਜ ਨੂੰ ਪੁੰਗਰਨ ਦਿਓ, ਉਸ ਨੂੰ ਫੁੱਟਣ ਦਿਓ, ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਦਿਓ।

ਚੇਤਨ ਮਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਕੀ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਹੈ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਮ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮੋਅ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਚੇਤਨ ਮਨ ਤਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਫੇਰ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਮਜਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਾਂ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦਵੰਦ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲੇ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਲਏ ਹਨ। ਦਵੰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸੰਤਾਪ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਤਾਪ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਸੁਲਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੋਈ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਅਧਰੰਗ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਇਕੱਲਾਪਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਹੀ ਆਰਾਮ ਹਨ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਹੈ, ਪਤੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੋ ਛੱਤ ਥੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਕੱਲਾਪਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਹਰ ਦੀ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਕ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਗੁਰੂਦੇਵ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਿਆ। ਗੁਰੂਦੇਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸੀ। ਹਿਮਾਲੀਆ ਦੀਆਂ ਗੁਫਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਮੱਠ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਛੋਟਾ ਹੀ ਸੀ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਫੁਰਤੀਲਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਗੁਫਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਹੀ ਖੜ੍ਹਾ ਸੀ। ਸਵੇਰ ਦੇ ਦਸ ਵਜੇ ਸੀ ਤੇ ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਪੂਰੇ ਲਾਓ ਲਸ਼ਕਰ ਨਾਲ ਆਇਆ ਸੀ। ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ।

ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ।

ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਇਹ ਮੁੰਡਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੰਕਾਰੀ ਹੈ, ਗੈਰਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੰਕਾਰੀ ਹੋ ਤੇ ਗੈਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ, ਮੈਂ ਨਹੀਂ। ਐਨਾ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਠੀਕ ਹੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਫੇਰ ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਕੀ ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਹਾਂ, ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਹ ਅੰਦਰ ਗਿਆ ਤੇ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਜਾ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁੱਡ ਮਾਰਨਿੰਗ ਕਿਹਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਔਕਸਫੋਰਡ ਵਿਸ਼ਵਵਿਦਿਆਲਿਆ ਦਾ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਆਉਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਸਮਾਨ ਜਾ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁੱਡ ਮੌਰਨਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਪੱਛਮੀ ਸਭਿਅਤਾ ਦਾ ਚਜਆਚਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਡ ਮੌਰਨਿੰਗ, ਸੌਰੀ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਬਾਹਰੀ ਕਰਮਕਾਂਡ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਕੇਵਲ ਸਿਰ ਹਿਲਾ ਦਿਤਾ। ਰਾਜ ਕੁਮਾਰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆ ਗਏ ਹੋ।

ਰਾਜਕੁਮਾਰ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬੈਠੇ ਦਾ ਸਾਥ ਮਾਣ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰ ਦਿਤਾ।

ਦੇਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੌਣ ਇਕੱਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਸਾਥ

ਦੀ ਲੋਚਾ ਹੀ ਇਕਲਾਪ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਬੰਦਿਆਂ ਕਰਕੇ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਪਰ ਕੋਈ ਉਹ ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਸਦਾ ਹੀ ਸਥਿਰ ਹੈ, ਅਜਰ ਹੈ, ਅਟੱਲ ਹੈ, ਅਮਰ ਹੈ, ਸਦਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਿਚ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰੇ। ਇਕ ਸਮਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੇ, ਤੁਸੀਂ ਪਤੀ ਨਾਲ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਅਫਸਰ, ਕੋਈ ਵੀ, ਸਭ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਬੰਧ ਧੁੰਦਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੌਣ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ? ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬੈਠਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਹੈ –

ਜਾ ਕਉ ਮੁਸਕਲੁ ਅਤਿ ਬਣੈ ਢੋਈ ਕੋਇ ਨ ਦੇਇ॥
ਲਾਗੂ ਹੋਏ ਦੁਸਮਨਾ ਸਾਕ ਭਿ ਭਜਿ ਖਲੇ॥
ਸਭੋ ਭਜੈ ਆਸਰਾ ਚੁਕੈ ਸਭੁ ਅਸਰਾਉ॥
ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਲਗੈ ਨ ਤਤੀ ਵਾਉ॥ ਪੰਨਾ – 70

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਜੋ ਹਾਂ, ਘਬਰਾ ਨਾ। ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸਬੰਧ ਬਣ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਤਾਂ ਡਰਾਮਾ ਹੈ।

ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਵੈਸੇ ਖੁਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਪੁਛੇ, ਪਿਆਰਿਓ ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ, ਠੀਕ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਮੁਸਕਰਾ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਕੇਵਲ ਇਕ ਦਿਖਾਵਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੁਝ ਛੁਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਰਨਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਦਰ, ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ, ਇਹ ਹੀ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਹੈ। ਇਸ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਮੁਸਕਰਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਕਾਰਣ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ। ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਲੱਗ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਜ਼ਹਬ, ਆਪਣੀ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤੀ ਛੱਡਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਉਹ ਤਰੀਕੇ ਹੀ ਦਸਦਾ ਹਾਂ ਜਿਹੜੇ ਮੈਂ ਸਿੱਖੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਅੱਛੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਰਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਨਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਰ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਐਸੇ ਮੋੜ ਤੇ ਪਹੁੰਚੋਗੇ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਵੇਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਪੱਧਰ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਪੱਧਰ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਵਿਸ਼ਾਲ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਦੇ ਪੰਜ ਮਿੰਟਾਂ ਨਾਲ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਲਗ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਸੋਚ ਦੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਈ ਘੰਟੇ ਲਗ ਜਾਣਗੇ।

ਆਪੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ, ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਇਹ ਬਹਾਨਾ ਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ 13 ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕੀ ਸੱਚੀਮੁਚੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਨੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਰਹੇ ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸੋਚਦੇ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ? ਕੀ ਪਤਾ ਤੁਸੀਂ 13 ਸਾਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਕੀ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ? ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਦੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨ ਨੂੰ ਭਟਕਣ ਨਾ ਦਿਓ, ਇਕ ਇਕ ਪੌੜੀ

ਚੜ੍ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਠੀਕ ਕਰੋ। ਬੈਠਣਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਚਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬੈਠਣਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਭਾਵੁਕ ਔਕੜਾਂ ਦੂਰ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕਾਰਣਾਂ ਕਰਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਥੋਪ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਸੁਆਦੀ ਭੋਜਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਹੀ ਚੰਗਾ ਮੰਦਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਕਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਦੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਲਾਭ ਨੂੰ ਦੇਖ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਇਕ ਚੇਤਨ ਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਉਹ ਸੰਸਕਾਰ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਗੇ। ਅੱਜ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੀਜ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਬੂਟਾ ਨਹੀਂ ਜੰਮ ਪੈਂਦਾ। ਕੱਲ੍ਹ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਫਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਪਰ ਕੋਈ ਤਾਂ ਖਾਂਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਹੀ ਫਲ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਨਰਮ ਹੀ ਰਹੋ। ਆਪ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਕਿਕਰਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਬੀਜ ਕੇ ਦਾਖਾਂ ਦਾ ਫਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਮੈਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਸਿੱਖੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਚੰਗਾ, ਕੁਝ ਵੱਡਮੁਲਾ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ।

ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਭਾਵ ਤੇ ਕਿਸ ਮੂਰਤ ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਮਨ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਆਕਾਰ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਪਰਤੱਖ ਤੇ ਹੀ ਟਿਕਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਤਾਂ ਪੰਖੇਰੂ ਹੈ ਸਦਾ ਹੀ ਉਡਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ - ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਤੇ ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ, ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ; ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਉਡਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰੋਗੇ ਇਹ ਇਕ ਪੂਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਸਿਖਿਆ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਇਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਘੜੀ ਦੇਖ ਕੇ ਇਕੋ ਥਾਂ ਤੇ ਬੈਠੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮਹੀਨਾ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਫਰਕ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਇਕੋ ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਿਪਾਹੀ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਸਿਪਾਹੀ, ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਡਰਿਲ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਇਕ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਿੱਖੀ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਸੁਚੱਜਾ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਜਦੋਂ ਡਰਿਲ ਮਾਸਟਰ 'ਲੈਫਟ' ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਸਿਪਾਹੀ ਦਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਚੁਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ, ਟਰੇਨਿੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਲੇਫਟ ਰਾਇਟ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਮਨ ਦੀ ਸਾਧਨਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇਣੀ, ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਖੇਧੀ ਲਈ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਮਨ ਨਖੇਧੀ ਵਲ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਕਾਰ ਆਤਮਕ ਵੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਮੇਂ-ਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਲਈ ਅਤਿ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਮਨ ਲਈ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੁਣ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਅਤਿ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸਮਾਂ-ਬੱਧ ਹੋਵੋ, ਇਕ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ ਤੇ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਨਿਭਾਓ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਸੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਰੰਗ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਲੈ ਕੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ। ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਤਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤੈਹਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਰਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮੰਤਵ ਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣ ਦਿੰਦਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲੇ

ਸੋਧਿਆ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਇਕ ਕੂੜੇ ਦੇ ਢੇਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਮਨ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਿਜ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਬਹੁਤ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਸੋਧ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਕਰਾ ਦੇਵੇਗੀ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਉ ਰਹਿਤ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੇਕ ਦਿਲ, ਨਰਮ ਦਿਲ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਿਆਰਾ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗੀ, ਭੈ ਰਹਿਤ ਬਣਾ ਕੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ। ਇਹ ਹਨ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੇ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ, ਸਿੱਟੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੋਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧੰਨਵਾਨ ਬਣ ਜਾਓ, ਅਮੀਰ ਬਣ ਜਾਓ, ਉਸ ਲਈ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾ ਹੀ ਕਰੋ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਰਾਹੀਂ ਧਨ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਇਕਾਗਰਤਾ। ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋ, ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋ। ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਅਕਾਊਂਟੈਂਟ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨ੍ਰਿਤਕ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਸਿਖਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਵੱਈਏ ਹੋ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਫਲ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋਵੋਗੇ, ਉਨੀਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਸੂਖਮ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਫੇਰ ਜਿਹੜਾ ਗਾਉਣ ਹੈ ਉਹ ਅਤਿ ਸੁਰੀਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ - ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵੀ ਤੇ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਵੀ। ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਟਰੇਨਿੰਗ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦੀ ਵੀ ਹੌਂਸਲਾ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਹ ਇਕ ਮੰਤਵ

ਬਣਾਓ, ਇਕ ਧੇਅ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਹਰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੀ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਭਿਆਸ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਇਸ ਲਈ ਸਦਾ ਹੀ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਹੋ, ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮਨ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਵੀ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਾਰ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ, ਆਪਾ ਕਿਵੇਂ ਚੀਨਿਆ ਜਾਵੇ; ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ – ਅਭਿਆਸ, ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਜਿੰਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਰੋ, ਗੁਰੂ ਤਾਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ 50% ਹੈ, ਬਾਕੀ ਦੀ 50% ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਕੜਾਂ ਆਉਣਗੀਆਂ, ਗੁਰੂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ 50% ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਭਾਵ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਇਹ ਆਸ ਰੱਖੋਗੇ ਕਿ ਗੁਰੂ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰੇ, ਫੇਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨ ਲਈ, ਸੁਲਝੇ ਹੋਏ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਸੁਚੱਜੇ ਅਨੁਆਈ ਬਣਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਚਜ ਅਚਾਰ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਹੀ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਹਬ ਦਾ ਭਾਗ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਇਕ ਚੰਗੀ ਵਿਧੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਗਿਆਨੀ ਹੋਏ ਹਨ ਉਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹੇ ਹਨ। ਈਸਾ ਜੀ ਨੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕੀਤੀ। ਜੇ ਉਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ, ਧਿਆਨ ਨਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਲੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਹ ਜ਼ੋਰ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਚੀਖ ਕੇ, ਦਹਾੜ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ, ਹੇ ਰੋਮ ਵਾਸੀਓ! ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਮੈਨੂੰ ਸੂਲੀ ਤੇ ਨਾ ਚੜ੍ਹਾਓ। ਮੋਜ਼ਿਜ਼, ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਰੋਸਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਪਕਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਪਕਦਾ ਹੈ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਐਨਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਵੀ ਖੇਰੂੰ ਖੇਰੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ।

ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਭਾਵੇਂ ਰੋਜ਼ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਰਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਕੀ ਸੱਚੀਂ ਤੁਸੀਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ? ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਧਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਬਾਹਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਸੋਹਣੇ ਕਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਸੋਹਣਾ ਚਿਹਰਾ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਪਏ ਹੋ, ਭੈ ਭੀਤ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਵ ਭਾਵ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਡਰੇ ਪਏ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਖੁਲ੍ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ - ਡਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਧਰਤੀ ਦੇ ਰਾਜੇ ਬਣ ਕੇ ਨਹੀਂ ਤੁਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਧਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਣ ਲਈ ਬਖਸ਼ੀ ਗਈ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦਮ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਡਰੇ- ਡਰੇ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਮਰੇ-ਮਰੇ ਕਦਮ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਤਣਾਵਾਂ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੜੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਤੇ ਦਿਨ ਕੱਟ ਰਹੇ ਹੋ। ਈਸਾ ਜੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਰਹੇ, ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਧਰਤੀ ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਸੀ। ਉਹ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਨਮੇ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ। ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਰੇ ਜਿਵੇਂ ਸਾਰੇ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਮਰ ਹੋਏ, ਵੱਡੇ ਬਣੇ, ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਰਿਆਸ ਕੀਤਾ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਿਖਾਈ। ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਮਿਲਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਪਰ ਪਹਿਲਾ ਅਭਿਆਸ, ਹੋਰ ਅਭਿਆਸ, ਹੋਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕ੍ਰੋਧ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ

ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਘੜੀ ਘੜੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਂਟਦੇ ਹੋ, ਝਾੜਦੇ ਹੋ। ਇੱਛਾ ਰਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਮੀਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੋਵੇ; ਉਹ ਹੋਵੇ ਉਹ ਆਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਖਿੱਝ ਫੁਟਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕ੍ਰੋਧ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖਿਚੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਕੰਬਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜੀਉਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਿੱਖੋ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹੋ ਪਰ ਵਿਚ ਨਾ ਵੜੋ; ਤੈਰੋ ਜਿਵੇਂ ਮੁਰਗਾਬੀ ਤੈਰਦੀ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਖੰਭ ਨਹੀਂ ਗਿੱਲੇ ਹੁੰਦੇ; ਕਮਲ ਫੁੱਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਚਿੱਕੜ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਚਿੱਕੜ ਵਿਚ ਲੱਥਪੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਬੇਅਰਥ ਨਾ ਗੁਆਓ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਸੰਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇਣ ਲਈ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਉਮੀਦ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਆਸ ਰਖਦੇ ਹੋ; ਜਦੋਂ ਉਹ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਿਲਦਾ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਸੰਸਾਰ ਪੋਲੇ ਜਿਹੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਕਹਿ ਦਿੰਦਾ ਹੈ – ਮਾਫ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਉਹ ਆਤਮਾ, ਉਹ ਅੰਤਰ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ ਦੂਸਰਾ

ਸੱਚਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉ ਕੇ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣੀਆਂ

ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਫਤਹਿ ਬੁਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਅਤੇ ਉਸ ਸਚਾਈ ਦੀ ਪਰੋੜ੍ਹਤਾ। ਅਸੀਂ ਆਦਰਪੂਰਵਕ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਜੁੜਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੀ ਸਥਾਨ ਹੈ ਆਤਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਦਾ।

ਇਕ ਕਾਰਣ ਹੋਰ ਵੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਕਿਉਂ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ? ਹੱਥ ਜੋੜਨ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸੰਤੁਲਨ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਕਾਰਆਤਮਕ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਕੁਝ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਤੋਂ, ਆਪਣੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਹਾਂ ਇਕ ਗੱਲ ਹੋਰ ਵੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਦਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਠਣਾ ਬੈਠਣਾ ਤੁਰਨਾ ਫਿਰਨਾ ਇਹ ਮੈਂ ਦੋਨੋਂ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇਖਿਆ ਹੈ - ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਵੀ ਤੇ ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਵੀ। ਸੈਂਕੜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ, ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿਛੇ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬੜੇ ਹੀ ਨਿਰਣੇਪੂਰਵਕ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਥੋਪਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਅੰਦਰ ਉਹ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਤਮ ਜੀਵਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿੱਖ ਲਵੋ ਕਿ ਆਦਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾਣ, ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਾ ਜੀਵਨ ਜੀਊਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਲੋਕੀ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਦਾ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਨਿਊਯਾਰਕ ਗਿਆ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਆਈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹੋਟਲ ਤੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਤੇ ਮੈਂ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ, ਹਰ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ, ਮੇਰੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਗੱਲ ਹੈ। ਮੈਂ ਹੋਟਲ ਮੁੜ ਗਿਆ, ਜਾ ਕੇ ਕਪੜੇ ਬਦਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣਾ ਸੂਟ ਪਾਇਆ ਫੇਰ ਥੱਲੇ ਆਇਆ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਸਾਰੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਸਕਰਾ ਰਹੇ ਸੀ। ਹਾਰ ਕੇ ਮੈਂ ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਪੁਛਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿਉਂ ਮੁਸਕਰਾ ਰਹੇ ਹੋ?

ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਜੀ! ਸਾਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਹੀ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਇਹ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮੁਸਕਰਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਵਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁਸਕਰਾਉਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਕ ਘੜੀ ਦੀ ਘੜੀ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਹ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।

ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਇਕ ਸਥਾਈ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨੂੰ ਸਦੀਵ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੁੱਝੀ ਫਿਲੌਸਫੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਫਿਲੌਸਫੀ ਕੋਈ ਬਹੁਤੀ

ਗੁੱਝੀ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਧਾਰਣ ਫਿਲੌਸਫੀ ਹੈ ਪਰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਜੀਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਵਖਰੇ ਵਖਰੇ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਅਨੰਦ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਫਿਲੌਸਫੀ ਠੀਕ ਹੋਵੇ। ਜੀਵਨ ਇਕ ਖਰੜਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਖਰੜੇ ਦੇ ਕਰਤਾ ਹੋ। ਜੀਵਨ ਦੀ ਪੁਸਤਕ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਲਿਖੀ ਪੁਸਤਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਰਤਾ ਆਪ ਹੀ ਹਨ।

ਇਸ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਦਿ ਤੇ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੋਂ ਆਏ ਹੋ? ਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੇਵਲ ਮੱਧ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਮੱਧ ਦਾ ਭਾਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜਾਂ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਇਸ ਖਰੜੇ ਦੇ ਪਤਰੇ ਨਹੀਂ ਖੋਜ ਸਕਦੇ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਚਿਤ੍ਰ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਧੀਰਜ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ ਜਿਹੜੇ ਕੇਵਲ ਪੁਸਤਕਾਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਿਸ ਸਮੇਂ ਕਰੋਗੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪੁਸਤਕ ਹੈ - ਜੀਵਨ ਪੁਸਤਕ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਭਾਵੀ ਦੇ ਰਚੇਤਾ ਆਪ ਹੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੰਤਾਪ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਸਾਗਰ ਹੈ, ਸਮਾਨਤਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ, ਫੇਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕਿਵੇਂ ਇਕ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ

ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਸੁਖ ਦੁਖ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਸ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹਨ।

ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਸੰਸਕਾਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ, ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਪਰ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ, ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਤਾਂ ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਫਤਹਿ ਪਾ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਹੈ, ਮਨ ਹੈ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ, ਬੁੱਧੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਦਸਦੀ ਹੈ ਮੀਂਹ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਤਰੀ ਲੈ ਲਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਛੱਤ ਥੱਲੇ ਚਲੇ ਜਾਓ।

ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣੀ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਰਚਨਾ ਐਡੀ ਸੋਹਣੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੇਵਤੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਬਣਨਾ ਲੋਚਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹੋ ਉਹ ਹੀ ਹੋ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਹੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ, ਆਪਣੀ ਉਸਾਰੀ ਕਦੀ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਦੀ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਉਸ ਵਿਚ ਕਦੀ ਵੀ ਢਿਲ ਨਾ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਪਾਪ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ ਪਰ ਆਲਸ ਇਕ ਪਾਪ ਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਾਹਲ ਵਿਚ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਅਗਲੀ ਪੌੜੀ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹ ਰਹੇ।

ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਰਹੇ – ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ, ਮਨ ਤੇ, ਭੌਤਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਰਟਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰਵਜ ਕਰਦੇ ਰਹੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਕ ਦਿਨ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਛੱਡ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕੀ ਕੀਤਾ?

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਅਸਲੀਅਤ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਗਿਆਨ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਕੋਈ ਕਠੋਰ ਤਪੱਸਿਆ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸੂਖਮ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਦੇਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਮਝੋ, ਜਾਣੋ ਪਛਾਣੋ ਤੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਨ ਲਓ, ਜੋ ਹੈ ਉਹ ਮੰਨ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਹ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਏ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਾ ਜਾਨਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜੀ ਛਿਨਭੰਗਰ ਲਈ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਦੁਖ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸੰਤਾਪ ਹੋਵੇ। ਖੁਸ਼ੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਦੀਵ ਹੋਵੇ, ਸਦਾ ਰਹੇ, ਖੁਸ਼ੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰੱਖੇ, ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਵੰਡ ਸਕੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਕ ਬੜੀ ਹੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਵੰਡਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ, ਆਪਣਾ ਅਨੰਦ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵੰਡਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਨੰਦ ਕੀ ਹੈ? ਅਨੰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਖੁਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋ। ਸੰਸਾਰਕ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਕੀ ਹਨ? ਕਿਸ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਾ ਹੀ ਨਾ ਚੀਨਿਆਂ, ਆਪਣਾ ਆਪ ਨਾ ਜਾਣਿਆ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਲੱਭੋ, ਬਾਹਰ ਦੇਖੋ, ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਨੂੰ, ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰਨ

ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਟੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਵੱਡੀ ਭੁੱਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਹੈ- ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਿਆ, ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹਰੀ ਸਿਖਿਆ, ਸਿਖਿਆ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਦਿਆਲਾ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਸਿਖਿਆ ਵਿਚ ਆਪਾ ਜਾਨਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਪਛਾਨਣ ਦੀ, ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਇਹ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਲਾਕ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਘੜੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰੀ ਘੜੀ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਤਲਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ - ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਚੰਗੇ ਹੋ, ਅੱਛੇ ਇਨਸਾਨ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਨਹੀਂ, ਪਛਾਣਿਆ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਿਆ, ਨਾ ਪਛਾਣਿਆ। ਨਾ ਜਾਨਣ ਕਰਕੇ, ਨਾ ਪਛਾਨਣ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਰੌਲਾ ਗੌਲਾ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੋ ਕੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭਾਰਾ ਨੁਕਸਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਫੇਰ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚੰਗੇ ਨਾਗਰਿਕ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ, ਉਹ ਗੁਸੈਲ ਤੇ ਲੜਾਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਤਾਂ ਹਿੰਸਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਜਾਣਦਾ ਨਹੀਂ, ਸਮਝਦਾ ਨਹੀਂ; ਕਾਰਣ ? ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਡਾ ਬਚਪਨ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਹੁਣ ਇਸ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤਾਂ ਬਚਪਨ ਆਉਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕੀ ਹੁਣ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕੀਏ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਣਾ ਸਕੀਏ ? ਉਤਰ ਹੈ ਹਾਂ, ਜ਼ਰੂਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਾਂ ਸੁਆਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜ਼ਰੂਰ ਚੰਗੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਇਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ

ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦਾ ਪਛਾਨਣ ਦਾ, ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਾ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣੋ, ਆਪਾ ਕਿਵੇਂ ਚੀਨੋ ? ਅਜੇ ਤੱਕ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਜਾਣਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਹੋ, ਪਰ ਐਨਾ ਜਾਨਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਵੇਦ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਚੇਤਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਚੇਤਨਾ ਕੇਂਦਰ ਤੋਂ ਚੇਤਨਾ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ- ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਕਿਤੇ ਘੱਟ।

ਜਿਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਮਾਰਗ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਅੰਤਰਮੁੱਖ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਰਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦੀ, ਆਪਾ ਪਛਾਨਣ ਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣੋ ਤੇ ਪਛਾਣੋ ਉਹ ਤਿੰਨ ਪੱਧਰ ਹਨ - ਸੋਚਣੀ, ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵੀ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਓ, ਉਹ ਇਹ ਤਿੰਨ ਕੰਮ ਹੀ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਤ੍ਰਿਸ਼ੂਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਚੀਨਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਚਣ, ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ, ਭਾਵ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਰੱਖਣਾ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਫਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣਾ ***(ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ॥ (ਪੰਨਾ-473))*** ਤੇ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨੇ; ਉਹ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਜਿਹੜੇ ਕਿਸੇ ਲਈ ਵੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਾ ਹੋਣ।

ਜੀਵਨ ਇਕ ਰਹੱਸ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਬੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਵੀ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਹੋਰ ਪੱਖੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਬੁੱਧੀ ਜੀਵੀ ਹੋਰ ਪੱਖੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਤਰਕਾਤਮਕ ਚਿੰਤਕ ਹੋਰ ਪੱਖੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਜ਼ਹਬ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰੋ ਹੀ ਨਾ, ਕੇਵਲ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖਣਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣਾ, ਸਮਝ ਲੈਣਾ, ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਿਸ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਿਸ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਕੋਈ ਜੀਸਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸੂਲੀ ਚੜ੍ਹਿਆ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਬਲਦੀ ਝਾੜੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬੰਸਰੀ ਵਜਾਉਂਦਾ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੀ ਨਾਲ ਕੀਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਤਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੋਕੀ ਉਸ ਨੂੰ ਰੂਪ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਇਕ ਹੋਰ ਭੁਲੇਖਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਪੂਜਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਇਕ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪਛਾਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਣਾ। ਜੇ ਜੀਸਸ ਅਮਰੀਕਾ ਆ ਜਾਵੇ, ਅਮਰੀਕਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਗੇ, ਭਾਵੇਂ ਸਾਰਾ ਵਕਤ ਤੁਸੀਂ ਜੀਸਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਵੇਦਾਂਤ ਫਿਲੌਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰੋ, ਸੰਸਾਰਕ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਜਾਗੋ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਮਨ ਨਾਲ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਮਨ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਠੇਸ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹਾਂ,

ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਪਵੇਗਾ; ਜੇ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਦਸਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਇਕ ਸਵਾਮੀ ਸੀ, ਉਹ ਰੋਜ਼ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਕ ਬੱਚਾ ਬੜੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੂੰ ਵੈਰਾਗ ਤੇ ਬੋਲਦੇ ਸੁਣਿਆ, ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਫਿਲੌਸਫੀ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ। ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਥੋਂ ਹੀ ਜੰਗਲਾਂ ਵਲ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਐਸਾ ਵੈਰਾਗ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਤਮ ਗਿਆਨੀ ਹੋ ਗਿਆ।

ਬਾਰ੍ਹਾਂ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੇ ਸੋਚਿਆ, ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਹੜੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸੀ ਉਹ ਕਿਥੇ ਹੋਣਗੇ? ਉਹ ਵਾਪਸ ਉਸੇ ਥਾਂ ਤੇ ਆਇਆ ਜਿਥੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬੈਠੇ ਸੀ ਜਿਥੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਗਿਆ ਸੀ, ਸਵਾਮੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪੜ੍ਹਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ। ਤੱਤ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਸਿਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਚੰਗੇ ਬਣੋ, ਚੰਗਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰੋ, ਅਸੀਲ ਬਣੋ, ਪਤਵੰਤੇ ਬਣੋ, ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਸਭ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਵਤੀਰਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਕੀ ਤਰੀਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਹੈ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਸਾਏ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਇਸ

ਵਿਚ ਵੇਦਾਂ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਦੀ ਨਿਚੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖੀ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹੇ ਮਨੁੱਖ ਤੂੰ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈਂ ਜੇ ਤੂੰ ਕਰਮ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੇਂ। ਜੋ ਵੀ ਤੂੰ ਕਰਮ ਕਰੇਂਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਤਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਹੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਖਿਮਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਖਿਮਾ ਨਹੀਂ ਮੰਗੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਇਹ ਤਾਂ ਕਾਰਣ ਤੇ ਪਰਿਣਾਮ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਕਾਰਜ ਤੇ ਸਿੱਟੇ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਦੇਵਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਿਮਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰਨ, ਕਾਰਜ ਤੇ ਸਿੱਟਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੇਬ ਦਾ ਬੀਜ ਬੀਜਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ ਨਾਖ ਤਾਂ ਲਗਣੀ ਨਹੀਂ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰੋ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਰਮ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਫਲ ਬਣ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਬੜੀ ਬਚਕਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਬੱਚੇ ਵਰਗੀ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਦੇ ਦੇ ਉਹ ਦੇ ਦੇ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਇਹ ਹੀ ਰਾਗ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਅਰਦਾਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੰਗਤਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮੰਗਤਾ ਕਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰੀਤਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ, ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਬਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਤਾਂ ਹੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਆਪਾ ਚੀਨ ਲਵੋ, ਆਪਾ ਚੀਨੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨੇ ਸਿੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਜਾਣ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਡੀਊਟੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਰਮ ਦੀ ਕੋਈ ਮਹੱਤਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕਰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਡੀਊਟੀ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੀਊਟੀ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਕੁਝ ਡੀਊਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਡੀਊਟੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਅਗਲੀ ਗੱਲ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਮਿਲਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਤ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਕਾਰਜ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਤਾਂ

ਨਿਕਲਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕਰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋਗੇ ਫਲ ਤਾਂ ਅਵੱਸ਼ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਫਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਫੇਰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਗੇ। ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤਕ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਣੱਥਕ ਕਰਮ ਹੀ ਕਰਦੇ ਤੁਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਹ ਇਕ ਨਾ ਖਤਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤਾਂਤਾ ਹੈ। ਕਰਮ ਕਰੋ, ਫਲ ਮਿਲੇ, ਫੇਰ ਕਰਮ, ਫੇਰ ਫਲ ਮਿਲੇ, ਇਵੇਂ ਹੀ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਉਹਦੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਵਿਚ ਘਿਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦ ਉਸ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਫੇਰ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁਬਾਰਾ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਓਨਾਂ ਹੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਘਰ ਕਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਤਾਂ ਓਪਰੀ ਜਿਹੀ ਹੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਚਾਹਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੜੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਪੀਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣੀ ਬੜੀ ਔਖੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਤੀਰਾ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਮਲਾਂ ਤੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇਰਾਦਾ ਕਰ ਲਵੋ ਤੇ ਕਹੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪਾਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਹਾਡੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ

ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਇਕ ਜੋੜ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੀ ਜੁੜ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਤਾਣਾ ਬਾਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਬਣੀਆਂ ਹਨ। ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜੇ ਉਸ ਦਾ ਬੀਜ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਨਾ ਹੋਵੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਉਸੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਓਸ ਪਾਸੇ ਜਾਓਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਜਾਓਗੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਹੈ ਪਰ ਸੋਚ ਤੋਂ ਵੀ ਡੂੰਘੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਹੈ – ਉਹ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਵੇਗ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾ ਸ਼ਕਤੀ, ਸੰਵੇਗਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਦੀ ਚਰਾਸੀਮ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੰਵੇਗ ਸ਼ਕਤੀ ਨਖੇਦੀ ਵਲ ਲੈ ਜਾਓ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਭੰਡਾਰ ਹੈ – ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ, ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਗਲਤ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਗਲਤ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ? ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਭਾਵ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮ ਪੱਖੋਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਹੀ ਲਾਭਵੰਦ ਨਹੀਂ, ਵੈਸੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ। ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ – ਸ਼ਰੇਅ ਤੇ ਪਰਿਆਸ। ਪਰਿਆਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਚੰਗਾ ਤੇ ਸ਼ਰੇਅ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਹਾਇਕ ਭਾਵ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਅਨੁਭਵ ਸਹਾਇਕ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਚੰਗੇ ਅਨੁਭਵ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਪੂਰ

ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚੰਗਾ ਕੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਕੀ ਹੈ? ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਖੰਡ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਨਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ, ਅਗੋਂ ਉਹ ਕਹੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ, ਮੈਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਗੁੱਸੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਹ ਕਹੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ ਮੈਂ ਤਾਂ ਖੰਡ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੀ। ਉਹ ਬੀਬੀ ਜਾਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਮਨੁੱਖ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਖੰਡ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉਸਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਖੰਡ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਚਿੜਚਿੜਾ ਬਣਾ ਕੇ ਗੁੱਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਤਰ ਲਈ ਚੀਨੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਚਿੜਚਿੜੀ ਹੋ ਕੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਆਦਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਾਹਰ ਨਾ ਢੂੰਡੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪ ਕਰੋਗੇ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦਾ ਪ੍ਰਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਉਸਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰੇਗਾ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਵੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ, ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਾਂਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ

ਹੀ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕਰਾਂਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਕਾਮਯਾਬ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ; ਛੱਡੋ ਨਾ, ਛੱਡਣਾ ਹਾਰ ਹੈ, ਜੇ ਛੱਡ ਦਿਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤਰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੰਵੇਦਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੱਟ ਲੱਗੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੋਗੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਬੋਲੋਗੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਚੁੱਪ ਰਹੋਗੇ, ਬਿਨਾਂ ਮਤਲਬ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲੋਗੇ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕੀ ਬਹੁਤਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ ਉਹ ਗਲਤ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਬਿਨਾਂ ਮਤਲਬ ਦੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਉਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਕਰਮ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਮਿਲ ਜਾਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਲਮੀਕ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੀ ਲੈ ਲਓ, ਬਾਲਮੀਕ ਡਾਕੇ ਮਾਰਦੇ ਸੀ ਤੇ ਸਾਧੂ ਸੰਤਾਂ ਨੂੰ ਲੁੱਟਦਾ ਸੀ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਸਵਾਮੀ ਉਥੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਕੇਵਲ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਇਕ ਬਰਤਨ ਸੀ। ਬਾਲਮੀਕ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜ ਲਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਰਤਨ ਖੋਹ ਲਿਆ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਾਰਿਆ। ਸਵਾਮੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਬੇਟਾ! ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣ, ਫੇਰ ਤੂੰ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ ਕਰ ਲਵੀਂ, ਚਾਹੇ ਮੈਨੂੰ ਮਾਰ ਲਈਂ। ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ, ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ? ਤੂੰ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈਂ? ਇਹ ਤੂੰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਲਈ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ? ਇਹ ਭੈੜੀ

ਆਦਤ ਤੂੰ ਕਿਉਂ ਬਣਾਈ ਹੈ?

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੇਂਟ ਪਾਲ ਨਾਲ ਹੋਇਆ। ਸੇਂਟ ਬਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਇਕ ਭੈੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸੀ, ਉਹ ਦਮਸ਼ਕ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਰਾਹ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਉਧਾਰ ਹੋਇਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੇ ਕਿ ਤੂੰ ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਚੰਗੇ ਰਸਤੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਚਲ ਰਿਹਾ। ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹੋਈਏ ਭਾਵੇਂ ਅਨਪੜ੍ਹ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਬਾਹਰੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦੱਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਆਦਤ, ਇਕ ਨਸ਼ਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਇਕ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਹੈ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਗਿਆਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਪਰ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਛਦਾ ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਐਨੇ ਸੁਚੇਤ ਕਿਉਂ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਵਾਮੀ ਭਾਰਤ ਵਿਚੋਂ ਆ ਕੇ ਇਥੇ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਕੁਝ ਸਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਖਲੇਰ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਗੁਆਚ ਗਏ ਹੋ। ਅੰਦਰ ਆਓ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਦੂਰ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਇਕ ਪਾਗਲਖਾਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਰਾਮ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਫੇਰ ਵੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਨਹੀਂ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਆਧਾਰ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਮਨੁੱਖ ਭੈ ਤੇ ਸੰਤਾਪ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਐਨੇ ਪੀੜਤ ਲਗ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਤਾਂ ਚੁੱਪ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਿਆ ਹੈ, ਬੇਅੰਤ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਘੜ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਆਏ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਕੇਵਲ ਜੀਵਕਾ ਕਮਾਉਣਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਖ ਲਈ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਬਣਾ ਸਕੋ, ਉਸਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ, ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਕਮਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਅਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਅਗਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਕੋਈ ਕਸ਼ਟ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੇ, ਕੋਈ ਦੁਖ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ। ਅਸਲੀਅਤ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਸੰਸਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ, ਕਦੀ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ। ਸੰਸਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਤਾਂ ਇਕ ਹੱਦ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲੀ ਖਜ਼ਾਨਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਅਨੁਭਵ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਜਿਸ ਦਾ ਘਰ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼

ਨਹੀਂ। ਤਿਆਗੀ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਗ੍ਰਹਿਸਤੀਆਂ ਕੋਲ ਸਭ ਕੁਝ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਿਆਗੀ ਤਾਂ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀਆਂ ਦੇ ਦਿਤੇ ਦਾਨ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਫਿਲੌਸਫੀ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਫਿਲੌਸਫੀ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਜੀਵਨ ਫਿਲੋਸਫੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਡੀਊਟੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ, ਕੀ ਕਰੋਗੇ, ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਪਾਸੇ ਹਟ ਜਾਓਗੇ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਕਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਲਵੋਗੇ। ਕਿਥੇ ਜਾਓਗੇ? ਜਿਥੇ ਵੀ ਜਾਓਂਗੇ ਕਰਮ ਤਾਂ ਕਰਨੇ ਹੀ ਪੈਣਗੇ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਕ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਉਚਾ ਹੈ, ਪਰ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਲਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਅਜੀਬ ਗੱਲਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਸੰਸਾਰ ਹਾਸੋ-ਹੀਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਗੰਗਾ ਕਿਨਾਰੇ ਵਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਪਹਾੜ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ਨਦੀ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਪਾਰ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਪਾਰ ਤੋਂ ਲੋਕ ਪਹਾੜ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਪਾਰ ਹਨ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਹ! ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਕੀ ਬਹਾਰ ਹੈ, ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਵੀ ਹਿਮਾਲਿਆ ਚਲੇ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵੀ ਸਾਧੂ ਹੀ ਬਣ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਹਿਮਾਲੀਆ ਤੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਵਾਮੀ, ਸਾਧੂ, ਸੰਤ ਕਿਵੇਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸੋਹਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਹ ਹੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਕੀ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੋਧਣ ਲਈ, ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹੋ ਉਹ ਹੀ ਹੋ। ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ

ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਸਿੱਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰ ਖੋਜੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਭਟਕੋਗੇ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰ ਖੋਜੋਗੇ, ਖੋਜ ਅੰਤਰ ਦੀ ਹੀ ਹੈ; ਜੇ ਬਾਹਰ ਖੋਜੋਗੇ ਤਾਂ ਗੁਆਚ ਜਾਓਗੇ, ਖੋਜ ਅੰਦਰੂਨੀ ਹੀ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰ ਤੱਕ, ਸਥੂਲ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਸੂਖਮ ਤਕ।

ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਯੰਤਰ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ ਸਵੱਸਥ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਹਟਾਓਂਗੇ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗੀ। ਮਰਨ ਤੋਂ ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਡਰੋ, ਮਰਨਾ ਜੀਊਣ ਦਾ ਹੀ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਮਰਨਾ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ, ਮਰਨਾ ਕਦੀ ਵੀ ਦੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੁਖ ਹੈ ਮਰਨ ਦੇ ਭੈ ਦਾ, ਮਰਨ ਦੇ ਡਰ ਦਾ, ਇਹ ਡਰ ਕਿ 'ਮੈਂ ਮਰਨਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਮਰਨਾ ਹੈ।' ਇਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ। ਮਰਨਾ ਕੋਈ ਦੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਬੰਦੇ ਵੀ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਅਮੀਰ ਵੀ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਗਰੀਬ ਵੀ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਮੌਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਦੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਦਰਦਮਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ- ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਭੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇਕ ਨਿਖੇਧੀ ਦੀ ਸੋਚ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਨਖੇਧੀ ਦੀ ਸੋਚ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਪਤੀ ਘਰ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਪਤਨੀ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ ਉਹ ਨੌਂ ਵਜੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਜ ਤਾਂ ਦਸ ਸਵੇ ਦਸ ਵਜ ਗਏ ਹਨ। ਜੇ ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮੋ ਸਕਦੀ, ਨਹੀਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ, ਉਹ ਸੋਚੇਗੀ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ, ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਾਂ, ਹਸਪਤਾਲ ਫੋਨ ਕਰਾਂ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਕੋਲ ਜਾਵਾਂ, ਕੀ ਕਰਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਠਾਵਾਂ, ਕੀ ਕਰਾਂ? ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਹ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਸੋਚ ਹੀ ਨਖੇਧੀ ਦੀ ਸੋਚ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਭੈ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਸਦਾ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ

ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਐਨੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਭੈ ਲਈ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਡਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸ਼ਤਰੂ ਹੈ।

ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਬੰਦੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ, ਡਰਦੇ ਉਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਪਤੀ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਚੰਗਾ ਤੇ ਰੌਚਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮਝ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਤੇ ਨਸ਼ਈ ਵਿਚ ਸਾਂਝ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਨਸ਼ਈ ਤੁਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਨੰਗਾ ਹੈ, ਉਹ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸੜਕ ਤੇ ਦੇਖੇਗਾ, ਉਹ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਤੂੰ ਤਾਂ ਨੰਗਾ ਹੈਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਨੰਗਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕਿ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੂੰ ਨੰਗਾ ਹੈਂ।

ਇਹੋ ਹੀ ਹਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕੱਢਣ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਬੇਅਰਥ ਗੁਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਹੋ – ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਪਏ ਹੋ, ਮੌਜ ਮਸਤੀ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਝੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਹਿਪਨੋਟਾਈਜ਼ ਹੋਏ ਪਏ। ਦੂਸਰੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹੋ ਹੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ। ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਸ੍ਵੈ ਹਿਪਨੋਟਾਈਜ਼ ਹੋਣ ਵਿਚ।

ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਆਪਣੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਕਰਮ ਕਰਨਾ। ਮੇਰੀ ਡਿਊਟੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਹੈ - ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ। ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਕਰਦਾ, ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਮੈਨੂੰ ਲਾਹਨਤਾਂ ਪਾਏਗੀ, ਮੈਂ ਅੰਦਰੋਂ ਦੁਖੀ ਹੋਵਾਂਗਾ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਦ੍ਵੰਦ, ਸੰਤਾਪ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦ੍ਵੰਦ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡੀਊਟੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝੋ ਕਿ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੀਊਟੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਡੀਊਟੀ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋ, ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋ ਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿਓਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਵੀ ਗੱਲ ਹੈ ਇਕ ਸੱਜਣ ਨੇ ਲਾਟਰੀ ਜਿੱਤ ਲਈ। ਮੈਂ ਆਪ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਉਹ ਗਰੀਬ ਆਦਮੀ ਸੀ, ਉਹ ਐਨਾ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਮਰ ਹੀ ਗਿਆ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਭਾਵੁਕ ਉਤੇਜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਲਨ ਹੋਵੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਵੇ, ਮੈਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਨਹੀਂ ਛਡਾਂਗਾ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਏਗਾ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਲਵੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ

ਬਦਲਾਵ ਆ ਜਾਏਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਮਗਤਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਫਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਮਿਲਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਫਲ ਦੇ ਬੱਧੇ ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਕਰਮਗਤਿ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਨਿਕਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਹਾਂ, ਪਰ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੈ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ। ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ?

ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ, ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ ਧੋਣਾ। ਸੋ ਪੂਰਾ ਕਰਮ ਤਿਆਗ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਉਤੇ ਰਹਿਣਾ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਰ ਉਸ ਵਿਚ ਰਚਣਾ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ। ਉਸ ਤੋਂ ਉਤੇ ਕਮਲ ਫੁੱਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹਿਣਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮੰਤਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਿਆਗ ਦਾ ਮਾਰਗ ਕੋਈ ਇਕੋ ਇਕ ਮਾਰਗ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਵਿਜਈ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਰ ਉਸ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ, ਉਸ ਵਿਚ ਰਚਣਾ ਨਹੀਂ, ਖੁੱਭਣਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਹੀ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਪ੍ਰਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਸਵੇਰੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹੋ, ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਰੋਜ਼ ਦਾ ਬਦਲਾਓ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਅ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹ ਹੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਓਗੇ ਨਹੀਂ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਜਿਹੜਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋਵੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ, ਉਹ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਦੀ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਬੜੇ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਥੇ ਆਇਆ ਸੀ, ਮੈਂ ਇਕ ਗੱਭਰੂ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ – 'ਹਮਸਾਏ ਮਾਂ ਪਿਓ ਜਾਏ' ਜਾਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਕਹੋ, '**Love Thy neighbour as Thyself**' ਇਸ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ?

ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿਤਾ, ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸੋਹਣੀ ਕੁੜੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਦੌੜ ਜਾਓ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਆਦਤਾਂ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸਲੀ ਪਿਆਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬੁਲਾਇਆ ਤੇ ਪੁਛਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੋ, ਕੀ ਸਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਇਹ ਬੱਚਾ, ਇਹ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਵਸ ਦਾ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਯੁਵਾ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੋ, ਜੋ ਚਾਹੋ, ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਲ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣੀ, ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਖਣਾ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਛੋਟੀ ਟਹਿਣੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਛੋਟੀ ਟਹਿਣੀ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਮੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਛੋਟੀ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ। ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣੀ ਔਖੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਦਤਾਂ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਟਹਿਣੀ ਦਾ ਦਰਖੱਤ ਤੇ ਤਣਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਮੁੜਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਤਣਾ ਤਾਂ ਫੇਰ ਟੁਟਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਾਸਤੇ। ਪਿਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਹੋ ਕੇ, ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ।

ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਹੈ। ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਸੁਣੋਗੇ। ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਤਣਾਓ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਿਖਿਆ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ

ਪਰ ਇਸ ਤਣਾਓ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁਆਂਢ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ? ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ? ਕੀ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਥੇ ਹੈ ਤਣਾਓ ਦਾ ਕਾਰਨ? ਤਣਾਓ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਓ ਓਦੋਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਓ ਦਾ ਸਬੰਧ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ, ਪਿਆਸ, ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਪਤੀ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਤਣਾਓ ਭਰਪੂਰ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਠਾਕ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਕੋਈ ਜਦੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਨਕਾਬ ਪਾ ਕੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਮਿਨੀਪੋਲਿਸ (**Minneapolis**) ਦੀ ਇਕ ਗੱਲ ਯਾਦ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਦੋ ਨੌਜਵਾਨ ਲੜਕਾ ਲੜਕੀ ਸੱਤ ਸਾਲ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਰਹੇ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਸਵਾਮੀ ਜੀ! ਉਹ ਕੁੜੀ ਐਨੀ ਸੋਹਣੀ ਹੈ ਮੈਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਅਤਿ ਦੀ ਸੋਹਣੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਉਸ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਨਾ ਕਰੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਸਮਝ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਪਿਆਰ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੋਹਣੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦੇ ਅਰਥ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅਸਲੀ ਪਿਆਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਉਸ ਦੇ ਘਰ ਗਿਆ। ਉਹ ਅਜੇ ਉਠੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਅਜੇ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਉਠ ਕੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬੂਹਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ, ਉਸਨੂੰ ਉਹ ਕੁੜੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੋਹਝੀ ਲੱਗੀ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਦਸੂਰਤ ਲੱਗੀ। ਉਸ ਨੇ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਮੇਰਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੜਕਾਇਆ। ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਾਢੇ ਛੇ ਵੱਜੇ ਸੀ, ਮੈਂ ਅਜੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸੀ।

ਉਸ ਲੜਕੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਕੀ ਮੈਂ ਅੰਦਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਮੈਂ

ਉਸ ਕੁੜੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਬਦਸੂਰਤ ਹੈ। ਸੱਤ ਸਾਲ ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਸਕਿੰਟ ਵਿਚ ਉਹ ਕੁੜੀ ਕੋਹਝੀ ਲੱਗਣ ਲਗ ਪਈ। ਉਹ ਵਿਚਾਰੀ ਤਾਂ ਸੁੱਤੀ ਪਈ ਸੀ। ਉਹ ਉਠੀ ਤੇ ਉਠ ਕੇ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਤਾ ਤੇ ਹੁਣ ਇਹ ਉਸ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਬੜਾ ਤਰਸ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੈਨੂੰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਪਿਆਰ ਸੀ। ਜੇ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਦਾ ਸਮਾਨ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੰਪਨੀ ਨਾਲ ਜਾ ਕੇ ਵਿਆਹ ਕਰਾ ਲੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਕਸੂਰ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਦਿਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੂੰਘੇ ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ, ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲਗਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਅੱਗੇ ਉਹ ਬਣ ਕੇ ਦਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਚੰਗੇ ਕਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਲ ਬਣਾਉਣੇ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਓਪਰਾਪਣ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਦਿਸਦਾ ਹੈ - ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਰਨੀ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੋਲਣ ਵਿਚ।

ਮੈਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ, ਕੰਮ ਨੂੰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹਾਲੇ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਨੂੰ ਵਾਚਣਾ, ਦੇਖਣਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਹੈ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਪਰ ਮੈਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਚਾਹ ਪੀਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦ੍ਵੰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਬੋਝ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਿਊਟੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਡਿਊਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਥੋਪੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਸਮਝ ਕੇ ਡਿਊਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅੰਤ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤਲਾਕ ਲੈ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਪਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤਲਾਕ ਦਾ ਰਿਵਾਜ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਭਾਵੇਂ ਚੰਗਾ ਹੋਏ, ਖੁਸ਼ੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਹ ਕਦੀ ਨਾ ਭੁਲੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਖੇਧੀ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਨਾ ਬਣੋ। ਜੇ ਵਿਆਹ ਦਾ ਜੀਵਨ ਔਖਾ ਹੈ, ਜੇ ਦੋ ਸੱਜਣ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਿਲ ਗਏ ਜਿਹੜੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਆਹ ਕਰਾ ਲਿਆ, ਫੇਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਲਾਕ ਦੇ ਬਰਖਿਲਾਫ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਤਲਾਕ ਨੂੰ ਇਕ ਰਿਵਾਜ ਕਿਉਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਦੇਖੋਗੇ ਤੇ ਫੇਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਤੋਂ ਦੌੜਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਪਰ ਉਹ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਪਿਆਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਦਾ ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਬਣਾਓ - ਉਹ ਹੈ ਅਹਿੰਸਾ। ਯੋਗ ਸੂਤਰ ਵਿਚ ਦਸ ਨੁਕਤੇ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ

ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਸਿਖ ਲਵੋ, ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਪਵੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਖ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਅਹਿੰਸਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁਖ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ। ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਅਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਲਵੋ ਕਿ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕੋ, ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਕਾਰਥ ਕਰ ਸਕੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਿਆਰ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਕ ਪਿਆਲਾ ਚਾਹ ਪਿਲਾਈ ਤਾਂ ਬਦਲੇ ਵਿਚ ਉਹ ਦੋ ਪਿਆਲੇ ਚਾਹ ਪਿਲਾਵੇ। ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਦੇਣਾ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਦੇ ਦੇਣਾ, ਦਿੰਦੇ ਹੀ ਜਾਣਾ, ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਦੇਣਾ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਸੁਆਦ ਆਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਕੋਲੋਂ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿਲੇ। ਉਸ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਤੇ ਹਵਸ ਜਾਂ ਕਾਮਵਾਸ਼ਨਾ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਇਹ ਹੀ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਦੇਣਾ ਕੇਵਲ ਦੇਣਾ ਹੀ ਹੈ; ਹਵਸ ਵਿਚ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਆਸ ਉਮੀਦ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼, ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਕਰੋ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਤੀ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਦੇਖਭਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰੋਗੇ, ਪਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਵਰਤਾਓ ਕਰੇਗਾ, ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਤਰ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਬਲਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖੁਸ਼ ਰਹੋਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਕ ਬੜਾ ਭਾਰਾ ਭਰਮ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ

ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਫਲ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੱਧੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਰਮਗਤੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਚੌਰਾਸੀ ਦਾ ਗੇੜ ਹੈ, ਇਹ ਜੰਮਣ ਤੇ ਮਰਨ ਦਾ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਫਲ ਮਿਲਦਾ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਸੰਤਾਪ ਵਿਚ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਲ ਨੂੰ ਲਿਪਟੇ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣਾ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਖ ਦਾ, ਸੰਤਾਪ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਸਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਦੇਣਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਸੁਭਾਵਿਕ ਕਰਮ ਹੈ, ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਦੇਣਾ ਸਿਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਆਪਣਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਦਮ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦੇਣਾ ਪਾਓ, ਬੋਲ ਕੇ ਦਿਓ, ਫੇਰ ਸੱਚਮੁਚ ਦਿਓ ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ, ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਵਿਚ ਦੇਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਚੜ੍ਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਅਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨਖੇਧੀ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਨਖੇਧੀ ਦੀ ਸੋਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਹੀ ਸੁਆਰਥੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਹੀ ਦਾਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਖੇਧੀ ਦੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਨਖੇਧੀ ਦੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਹਸਪਤਾਲ ਗੇਟ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ, ਮੈਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਇਕ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ, ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਰ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਰਿਹਾ। ਜਿਹੜੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਰਹੇ ਸੀ ਉਹ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰ ਹੀ ਸੀ, ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਘਰ ਜਾ ਰਹੇ ਸੀ ਉਹ ਵੀ ਕੋਈ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਅਸਥ

ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਥੇ ਖੜ੍ਹਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁਛ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ? ਹਰ ਕੋਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ, ਫੇਰ ਹਸਪਤਾਲ ਕਿਉਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ, ਉਹ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਸੀ ਉਹ ਤਾਂ ਇਕ ਰਿਵਾਜ ਪੂਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਇਹ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਪੁੱਛੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ? ਇਹ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਉਹ ਕਹੋ, ਉਹ ਦੱਸੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ, ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਠੀਕ ਕਹੋ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋ। ਘਰ ਵਿਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਛਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਹੋ; ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਠੀਕ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੀਵਾਰ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੁਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਸੁਰਖਸ਼ਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜੀਵਨ ਇਕ ਕਵਿਤਾ ਹੈ, ਇਕ ਤਰੰਗ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਣੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਣਦੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ? ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪਲ ਨੂੰ ਮਾਣੋ, ਖੁਸ਼ ਰਹੋ। ਪਿਛੇ ਦੀ, ਭੂਤਕਾਲ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਬੀਤ ਗਈ ਹੈ, ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਇਕ ਕਲਪਨਾ ਹੈ, ਹੁਣ ਦੇ ਪਲ ਨੂੰ, ਹੁਣ ਦੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਮਾਣੋ, ਖੁਸ਼ ਰਹੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਫੈਸਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮੈਂ ਅੱਜ ਕਰਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਫਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਆਂਗਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ - ਹਾਨੀ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਣੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਓਗੇ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦਿਓਗੇ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦਿਓਗੇ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦਿਓਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਏਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦਿਓਗੇ, ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਓਗੇ। ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਕੇ ਕਹੋ ਕਿ ਮੈਂ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਸੁਆਰਥ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦਿਓ। ਇਹ ਹੀ ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਇਕ ਮਾਤਰ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ। ਫੇਰ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼, ਕੋਈ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਦਿਓਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰਕ ਧੰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਲਝੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ? ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਲਈ ਜਾਲ ਬੁਣ ਕੇ ਉਸੇ ਵਿਚ ਹੀ ਘੁੰਮਦੇ ਰਹੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੇ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਸ਼ਟ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਪਾਸੋਂ ਮੰਗਦੇ ਹੋ, ਹੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ! ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ। ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪ ਹੀ ਮੁਸੀਬਤ ਖੜ੍ਹੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕੀ ਕਰੇਗਾ? ਸਾਗਰ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨਾ ਚਾਹੋ, ਜਲ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਚਾਨਣ ਹੈ, ਕੁਦਰਤ ਹਰ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ? ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ, ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਰਹਿਣਾ ਸਹਿਣਾ ਸ਼ਾਤ ਬਣਾਓ, ਜੀਵਨ ਸ਼ਾਂਤ ਬਣਾਓ।

ਦੰਪਤੀ ਜੀਵਨ ਇਕ ਗੱਡੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਦੋ ਪਹੀਏ ਹਨ, ਇਕ ਪਹੀਆ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਰਾਹ ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਦੂਸਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦੇ ਵੀ ਹੋ। ਇਕਲੇ ਰਹਿਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਇਕੱਲਾ ਬੰਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਦੋ ਜਣੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨਾਲ ਆਤਮ ਸਾਧਨਾ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਭਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ, ਸਾਂਝ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ, ਇਕੱਠੇ ਰਹਿ ਕੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਕੱਲਾ ਬੰਦਾ ਇਕੱਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਵੀ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਕੱਲਾਪਨ ਸਭ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਰੂ ਹੈ, ਪਰ ਇਕੱਲਾਪਣ ਤਾਂ ਹੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਲਾਪਣ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਛੱਤ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਕਰਾਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਸਿਧਾਂਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਨੂੰ, ਦੰਪਤੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਬਣਾਓ, ਖੁਸ਼ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇ। ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਦੱਸਾਂਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਹਰ ਇਕ ਹਦ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਲਈ ਕੋਈ ਮਜ਼ਹਬ, ਸਭਿਆਚਾਰ, ਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਾਰਾ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਵਜ੍ਹਾ ਹੈ ਸਾਧੂ ਸੰਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਸਾਡਾ ਘਰ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਦੱਸਿਆ ਹਾਂ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੋਗੇ, ਸਭ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਲਾਵੇ ਵਿਚ ਲੈ ਲਵੋਗੇ, ਉਸ ਦਿਨ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ

ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਡੀਕੋ ਪਰ ਮੈਂ ਐਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਹਾਂਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਪਛਤਾਓਗੇ। ਜਦੋਂ ਮੁੜ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਓਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਇਹੋ ਕੁਝ ਹੀ ਕਰੋਗੇ। ਮੈਂ ਕਹਾਂਗਾ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪਰ੍ਹੇ ਨਾ ਸੁੱਟੋ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਇਸੇ ਵੇਲੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ, ਸਕਾਰਆਤਮਕ ਜੀਵਨ, ਨਖੇਧੀ ਦਾ ਜੀਵਨ ਛੱਡੋ। ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ। ਉਹ ਹੈ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਡਿਊਟੀ ਕਰਨੀ ਤੇ ਦੇਣਾ। ਹਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨਾਲ, ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਲਗਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਬੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੇਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸੰਵੇਗ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸੰਵੇਗ ਸਦਾ ਹੀ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਉਤਪਤਿ ਅੰਦਰੋਂ ਨਹੀਂ, ਬਾਹਰੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਗ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਅਜੇ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਬੰਧ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ, ਠੀਕ ਸਬੰਧ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਹੋਵੋ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਪੜ ਮਾਰਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਰੋ ਪਵੋਗੇ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਥੱਪੜ ਮਾਰੋ, ਮੈਂ ਰੋਵਾਂਗਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਤਾਕਤਵਰ ਹਾਂ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਵੋ, ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹਿਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੱਲ, ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ, ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਤਦ ਹੀ ਹਿਲਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖੋ, ਜਾਂਚੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਪੱਕੇ ਹੋ, ਕਿੰਨੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋ। ਕੀ

ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਥਪੇੜੇ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕੇ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸੋ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਜੋੜ ਲੈਣੀ, ਬਣਾ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਆਵਸ਼ਕ ਹੈ।

ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਵੇਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਤੁਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਆਪ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਦਿਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਗੁਲਾਮ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਗੁਲਾਮ। ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅੱਗੇ ਕਦੀ ਨਾ ਝੁਕੋ। ਕਦੀ ਵੀ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਔਰਤ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣਾ ਨਖੇਧੀ ਦੀ ਸੋਚ ਹੈ, ਕਦੀ ਵੀ ਨਖੇਧੀ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਨਾ ਆਓ, ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਗਾਓ, ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਓ, ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਪ੍ਰਭੂ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਫਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿਓ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰੋ, ਜੀਵਨ ਦਾਤਾ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ, ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਵਸਦੇ ਨੂੰ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਤੇ ਕਹੋ, ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ, ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਹ; ਮੈਂ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹਿ ਸਕਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਹ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਹ, ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਵਿਸਰ ਨਾ ਜਾਵਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਸ਼ਕਤੀ ਅੰਦਰੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਕਾਰਆਤਮਕ ਸੋਚ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਖੁਸ਼ੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਉਠਦੀ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿਵੇਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁਖ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਵੰਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਹਰ ਵਕਤ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ ਡਰਾਮਾ ਕਰਨਾ, ਅੰਦਰੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਾ ਹੋਣਾ ਪਰ ਬਨਾਵਟੀ ਹਾਸਾ ਹਸਣਾ, ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ, ਦੁਖੀ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਫੇਰ ਇਹ ਆਦਤ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਠੀਕ ਅਸਲੀ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਕਦੀ ਵੀ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਆਤਮਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਹੋਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹੋ, ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇਗਾ। ਹੋਰ ਕਈ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬੁਰੀਆਂ ਨਾ ਲੱਗਣ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਦੀ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ। ਇਹ ਇਕ ਸਮਾਜਿਕ ਆਦਤ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅਸੀਂ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੰਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਕੋਈ ਬਨਾਵਟੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਨਾਵਟੀ ਹਾਸਾ ਹਸਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ੍ਹ ਤੇ ਚਪੇੜ ਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਹਾ ਹੋਵੇ – 'ਹਸ'। ਤੁਹਾਡਾ ਹਾਸਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਸੱਚੀ ਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸੱਚੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਸੱਚੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਦਿਆਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਤਿ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੱਚੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਹੈ, ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਦੁਰਬਲ

ਹੈ। ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ, ਕਥਨੀ, ਕਰਨੀ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੂਖਮ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਖੇਦੋਗੇ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਦੁਰਬਲਤਾ, ਕੋਈ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਦੇਖੋਗੇ। ਜਾਓ ਜਾ ਕੇ ਆਪਾ ਚੀਨੋ, ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਲੱਭੋ। ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਗੁਆਚੇ ਨਾ ਰਹੋ, ਆਪਾ ਭੁੱਲੇ ਨਾ ਰਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ, ਆਪਣੀ ਵਿਰਾਸਤ ਸੰਭਾਲੋ।

ਅਧਿਆਇ ਤੀਸਰਾ

ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਸੰਪੂਰਣ ਕਰਨਾ

ਹਰ ਕੋਈ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਉਤਾਵਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਇਕ ਬੰਨ੍ਹ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਬੰਨ੍ਹ ਹੈ ਅਭਿਆਸ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਨਣ ਦੀ, ਪਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਲੋੜ ਹੈ ਅਭਿਆਸ ਦੀ। ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦਸਦਿਆਂ ਦੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦਾ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਨਵਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਿਖਿਆ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮੈਂ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਸਿਖਿਆ ਸੀ, ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਇਹੋ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਦਿਆਲਿਆ ਵਿਚ ਸਿਖਿਆ, ਉਹ ਸਾਰਾ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ, ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਹ ਸੋਹਣੀ ਬਣ ਸਕੇ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ **Personality** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। **Personality** ਸ਼ਬਦ ਯੂਨਾਨੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ **Persona** ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। **Persona** ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ **mask** ਭਾਵ ਮਖੌਟਾ, ਜਿਵੇਂ ਰਾਮ ਲੀਲਾ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਮਹਾਂਭਾਰਤ ਕਰਦਿਆਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਖੌਟਾ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਖਸ਼ੀਅਤ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਈ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਪੁੱਤਰ ਹੈ, ਪਤੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਨੌਂਕਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੋਸਤ ਹੈ ਆਦਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਖੌਟੇ ਪਾ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮਖੌਟੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਣਾਏ ਕਿਸ ਨੇ ਹਨ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜ ਨੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ, ਨਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੇ, ਨਾ ਤੁਹਾਡੇ

ਮਜ਼ਹਬ ਨੇ, ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹੋ, ਉਹ ਹੀ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਹੀਂ ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਪਲੈਟੋ ਤੇ ਹੋਰ ਪੱਛਮੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਇਸੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਆਪ ਹੋ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਫਿਲੌਸਫੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਕੰਮੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਦੁਖ ਦੇ ਕੇ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਸਾਗਰ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ - ਭੂਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਭਵਿੱਖ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖੀਏ। ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਤਰਕਸ਼ ਚੁੱਕ ਕੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਕੁਝ ਤੀਰ ਉਹ ਚਲਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਉਹ ਬਣਾ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਭੂਤਕਾਲ ਦੇ ਕਰਮ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੇ ਤੀਰ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹਨ ਉਹ ਵਰਤਮਾਨ ਹੈ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਤੀਰ ਉਸ ਦੇ ਤਰਕਸ਼ ਵਿਚ ਹਨ ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਹੈ, ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਕਰਮ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਕੁ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ੁਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਆਸ ਉਮੀਦ ਰਖਦੇ ਹੋਵੋ। ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਨਖੇਦੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਹਨ,

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਉਧਰ ਹੀ ਲਗਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਐਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਧਾਰਾ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦੇ ਖਾਸ ਗੁਣ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹਨ ਪਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਹਨ? ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਆਦਤਾਂ ਤਾਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਆਦਤਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੇਰ ਇਕ ਸਮਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਅਚੇਤ ਹੀ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕੇਵਲ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਸੋਚਣ ਨਾਲ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਦਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾਣ।

ਮੈਂ ਇਕ ਗੱਲ ਆਮ ਦੇਖੀ ਹੈ, ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਵਿਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰੁਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੇ ਬੜੇ ਹੀ ਅਲੋਚਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਇਥੋਂ ਤਕ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੱਲਾਂ ਕਿਵੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ, ਜੋ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ। ਉਹ ਇਹ ਸਿੱਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲਿਆ ਕਿਵੇਂ ਜਾਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸਿੱਖਣਾ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਭੁੱਲਣਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਭੁੱਲਿਆ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਣਸਿਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਨਖੇਧੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ

ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਪੂਰਬ ਤੇ ਪੱਛਮ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕੈਂਸਰ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੇ ਸਿੱਖੇ ਨੂੰ ਅਣਸਿਖਿਆ ਕਰਨਾ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਧਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਵੇਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਓਦੋਂ ਵੀ ਸੋਚੀ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਸਤਿ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਸਿਖਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਹੈ - ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਕਰਨ ਦੀ, ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੱਸ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੁਝ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਇਹ ਵਿਹਾਰ ਕਰਮ ਕਿਥੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪਰਸਪਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮੇਹਣੇ ਦੇਣ ਦੀ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਗੁਨਾਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹੋ ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸੰਸਕਾਰ

ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਪਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਠਹਿਰ ਕੇ ਫੇਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਭੇਜਿਆ, ਉਥੇ ਮੇਰੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਅਕਸ਼ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅੱਖ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿਤਾ, ਜਿਹੜਾ ਅਕਸ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਉਹ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਗਿਆ।

ਸੰਸਕਾਰ ਉਹ ਬੀਜ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਪਾਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਹ ਬੀਜ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਪਾਏ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਅਭਿਮਾਨ ਨਾਲ ਪਾਏ ਹਨ। ਇਹ ਬੀਜ ਇਸ ਜਨਮ ਲਈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਹ ਸੰਸਕਾਰ ਇਸ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿਚ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰੇਰਕ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਸਭ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਬੀਜ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੋਰ ਵਿਚ ਪਏ ਹਨ। ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਜ਼ਬੂਰ ਬੱਧੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ, ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਦੇ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਸੱਚ ਪੁਛੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਓ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਸੰਸਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਮਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ

ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਰਥ ਸ੍ਵਾਸ ਹੈ। ਸ੍ਵਾਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਨ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਸ੍ਵਾਸ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮਨੁੱਖ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹਨ - ਇਕ ਹੈ ਚੇਤਨ ਮਨ, ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਅਚੇਤ ਮਨ। ਚੇਤਨ ਮਨ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਪੂਰੇ ਮਨ ਦਾ ਤਿੰਨ ਬਟਾ ਚਾਰ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਕੇਵਲ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਮ੍ਰਿਤੂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਸਰੀਰ, ਸ੍ਵਾਸ ਤੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਇਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਬੀਜ ਥੱਲੇ ਭੋਰੇ ਵਿਚ ਦੱਬ ਕੇ ਰੱਖ ਲਏ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਸੰਸਕਾਰ ਇਕ ਡੂੰਘੇ ਭੋਰੇ ਵਿਚ ਦੱਬੇ ਪਏ ਹਨ। ਅਕਸ, ਨਿਸ਼ਾਨ ਅੰਦਰ ਪਏ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਮ ਸੋਚ ਵੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਤ੍ਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰੀ ਜਾਣੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਖੇਧੀ ਦੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਨਖੇਧੀ ਦੀ ਸੋਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਹੀ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋੜ ਮਰੋੜ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਓ, ਜਾਣ ਜਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਖੇਧੀ ਵਲ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਕਾਰਆਤਮਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਇਹ ਅੰਤਰ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਲੱਭਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਨਾਲ ਹੀ ਲੱਭੇਗਾ, ਅੰਤਰ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਅੰਤਰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਕਾਰਆਤਮਕ ਸੋਚ ਨਾਲੋਂ ਉਚਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਉਹ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਨਖੇਧੀ ਵਿਚ ਹੈ। ਨਖੇਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਖੇਧੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਂਭਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਆਤਮਕਤਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਖੇਦੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਨਖੇਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਨਖੇਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਰਵਾਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਖੇਧੀ ਵਾਲੇ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ, ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੋ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ, ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਪਈਆਂ ਬੇਅੰਤ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਸਿੱਖ ਲਵੋ, ਇਹ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਵੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਖੇਧੀ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਕੋਈ ਕਰਮ ਕੁਝ ਵੀ ਨਖੇਧੀ ਵਾਲਾ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਬੜਾ ਹੀ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਉਚੀ ਬੋਲਦੇ ਕਿਉਂ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਾ ਭੁੱਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਬੰਧ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਉਚਾ ਨੀਵਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਬੁਰੀਆਂ ਭਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਦੇਖੋਗੇ, ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਸੰਸਕਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾ ਕੀਤੇ ਪਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਅਧੂਰੀਆਂ ਹਨ, ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਹੋਵੇ, ਜੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਾ ਤੰਗ ਕਰੇਗੀ, ਐਨਾ ਦੁਖੀ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਇਜ਼ਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਏਸੇ ਆਸ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰਾ ਮਾਣ ਕਰੇ ਜਾਂ ਬਾਕੀ ਲੋਕ ਮੇਰਾ ਮਾਣ ਕਰਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਣ ਕਰਨ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਸ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਕੋਲੋਂ ਆਸ, ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਉਮੀਦ ਰਖਦੇ ਹੋ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਕ ਪੱਤਰਕਾਰ ਨੇ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ, ਖੁਸ਼ੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿਤਾ, "ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।" ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਮੈਂ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ, ਪਰ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ, ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇੱਛਾ ਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਓਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਤੀ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਐਨਾ ਵਿਵੇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਹੜੀ ਇੱਛਾ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿਹੜੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਠੀਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਉਹ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜਿਹੜੀ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਛਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਵੇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਸਕੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਕਦੀ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿਓਗੇ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਖੇਧੀ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ

ਦੇਣ ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣਗੀਆਂ।

ਕੁਝ ਇਛਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁਖ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਇਛਾਵਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੀ ਇਛਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਣ ਉਹ ਫਿਲਟਰ ਹੋ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਤਕ ਉਹ ਹੀ ਇਛਾਵਾਂ ਪਹੁੰਚਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਪਰਖਨਾ ਜੱਜ ਕਰਨਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ, ਠੀਕ ਗਲਤ ਦੇਖਣਾ ਕਿਹੜੀ ਇੱਛਾ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿਹੜੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਸ ਗੁਣ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਸਕੋ, ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਘਟਾਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਕਾਫੀ ਗਲਤ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਠੀਕ ਇਛਾਵਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ **stress** ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਦੇਖੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੈ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਜਾਂਚੋ ਦੇਖੋ ਕੀ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਫੇਰ ਹੋਰ ਕੁਝ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਤਣਾਓ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮਾਣ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਤੜਫ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ, ਆਸ ਰੱਖਣੀ ਸਦਾ ਹੀ ਸਮਸਿਆ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਕੋਈ ਆਸ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਰਖਦਾ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਕਰਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸੌਦੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਰਹੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ

ਵੀ ਸਿਰਜਨਆਤਮਕ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਕਦੀ ਵੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਸਰੀਰ ਨਾਸ਼ਵਰ ਹੈ, ਛਿੰਨ ਭੰਗਰ ਹੈ, ਮੌਤ ਹੈ, ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਆਤਮਾ ਅਮਰ ਹੈ, ਅਜਰ ਹੈ, ਅਟਲ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਨਸ, ਹੰਕਾਰ, ਚਿੱਤ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਤ ਤਾਂ ਸੂਚਨਾ ਦਾ ਸਮਾਚਾਰ ਦਾ ਘਰ ਹੈ, ਯਾਦਗਾਰਾਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ, ਸੋਚੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਫਰਕ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅੱਡ ਹੋ, ਅੱਛੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘੇ ਉਤਰ ਕੇ ਦੇਖੋ ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋਵੋਗੇ, ਓਨੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੋਵੋਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦੁਖ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਉਹ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਸੁਆਰਥੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਦੇਣਾ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਨੇ ਮਾਫ ਕਰਨਾ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿਖਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰਸ ਮਾਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਦੇਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਂਝਿਆ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪ ਖੁਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪ ਲਈ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਇਛਾਵਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੇਵਲ ਸੰਸਾਰ ਸੁਖ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ, ਕਦੀ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ। ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਖੁਦੀ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦੀ ਨੂੰ ਬਲਵਾਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਛਾ ਪੂਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋਰ **ego** ਨੂੰ ਬੜਾਵਾ ਮਿਲੇ,

ਉਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਹ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਤੁਸੀਂ **ego** ਨੂੰ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਾਰਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ **ego** ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਵਿਹਾਰ **ego** ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ **ego** ਨੂੰ ਹਵਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੀ ਹੀ ਖੁਸ਼ਾਮਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ **ego** ਨੇ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਤਿ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਤਾਪ ਵਿਚ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ ਦਾਇਰਾ ਸੀਮਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜੋਗੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹਾਂ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਖੌਟਾ ਬਦਲ ਸਕਦੇ, ਜਿਹੜੇ ਮਖੌਟੇ ਤੁਸੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੀ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਸੋਹਣੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੂਖਮ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਦੇ ਮਾਲਕ ਤੁਸੀਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸੰਸਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚੇ ਹੋ ਕੇ ਲੱਗੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਲ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਦੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰੋ ਤੇ ਫਲ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅਸੂਲ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਕਰਮ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ ਇਸਨੂੰ ਕੋਈ ਬਦਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਬਦਲਾਓ ਆਏਗਾ ਹੀ, ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਬਦਲਾਓ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਇਹ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਹੋ ਕੇ ਲਗੱਗੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬੇਅੰਤ ਬਦਲਾਓ ਆਏਗਾ ਹੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਬਦਲੇਗੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਬਦਲੇਗਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਲੇਖਣੀ ਸਭ ਬਦਲ ਜਾਏਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਲਓ, ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਦੋ ਦਿਨ ਲਈ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਲਓ, ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਤੋ, ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਸਹੀ, ਆਪਣੀ ਵਿਰਾਸਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ। ਇਹ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ।

ਯੋਗ ਵਿਚ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਅਸਲੀ ਅਰਥ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵਾਅਦੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਸਮਾਂ ਚੁਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ 'ਯਮ' ਹਨ। 'ਨਿਯਮ' ਹਨ ਯੋਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿੰਸਕ ਹੋਣ ਲਈ ਦਲਦਾ ਹੈ। ਅਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ। ਅਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਖੇਧੀ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਹੀ ਦੂਸਰਾ ਨਾਮ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ, ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਸੁਆਰਥ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, 'ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭ ਪਾਇਓ' ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਫੁਰਮਾਇਆ ਹੈ, ਸੋਚ ਕੇ ਦੇਖੋ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਪੰਤੀ ਆਪਣਿਆ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਤਿ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਪਿਛੋਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਣ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚੰਗਾ ਲਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਝਿਜਕ ਦੇ ਦੇਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ ਭਾਵੇਂ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਦੇਣਾ ਸਿਖਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ, ਸਬੰਧੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨੇੜੇ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਵੀ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨ ਲਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਰ ਜਾਓਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ? ਕਿਸ ਲਈ ਹੈ ਇਹ ਜੀਵਨ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਬੋਝਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲਈ ਭਾਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਤਜਰਬੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਤਜਰਬਾ ਕਰੋਗੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਏ ਹੋ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉਚਾਈ ਤੇ ਉਸ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿਥੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਇਛਾਵਾਂ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਇਕ ਸਾਧੂ ਦਾ ਜੀਵਨ, ਇਸ ਸੰਤ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹਸਤੀਆਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਇੱਛਾ ਰਹਿਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਕੇਵਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣ

ਲਈ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਦੇਣਾ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਦੇਣਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਮਾਤਰ ਕਾਨੂੰਨ ਹੈ, ਦਿਓ ਤੇ ਦੇ ਕੇ ਭੁੱਲ ਜਾਓ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ ਜਾਂਚੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਪੈਰ ਕਿਸ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਰੋਟੀ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਦੇਣ ਫੇਰ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਜੀਅ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦ ਰੋਟੀ ਚਿਥਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਹਦਾ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਗਰ ਸਾਰੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਲਈ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਇਹ ਹੀ ਸਚਾਈ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਕ ਨਖੇਧੀ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਣ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ **ego** ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾ ਰਹੇ, ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੰਕਾਰੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਨ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ।

ਹਰ ਇਕ ਸਭਿਅਕ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਪੜ੍ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਾਂਸੀ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਮਾਰੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਥਰਾਂ ਨਾਲ ਮਾਰਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਉਸ ਲਈ ਹੋਇਆ। ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਲਈ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਲਈ ਮਰਦੇ ਹਨ, ਵੱਡੇ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁਖਤਾ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਰਦੇ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਹਨ ਪਰ ਮਰਨ ਵਿਚ ਫਰਕ ਹੈ, ਅੰਤਰ ਹੈ, ਜੀਉਣ ਵਿਚ ਵੀ ਅੰਤਰ

ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਮਨੁੱਖ ਸੱਚਮੁਚ ਹੀ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਲਈ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਕ ਤੇ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਦੁਖੀ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਲ ਬੁਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਬੁਝਆ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਉਸ ਤੋਂ ਉਚੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉਠ ਸਕਦਾ। ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਕਦੀ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਇਹ ਕਦੀ ਨਾ ਕਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਖੇਦਦੇ ਵੀ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾੜਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਖੇਦਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਵ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਲ ਸੂਰਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਕਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਮਾੜਾ ਹੈ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਮਾੜੇ ਹਨ ਕੀ ਮਾੜਾ ਹੈ? ਕੀ ਬੁਰਾ ਹੈ? ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਖੇਧੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਖੇਧੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਲਗਾਤਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਕਹਿਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਦੁਰਬਲ ਕਹਿਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਖੇਦੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭੂਤਕਾਲ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਛੋਕੜ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਤੋਂ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਮਾਣ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਹੋ, ਚੰਗੇ ਹੋ, ਨਖਿੱਧ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ

ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭੈੜੇ ਹੋ, ਨਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ, ਨਾ ਹੀ ਛੋਟੇ ਹੋ, ਸੀਮਤ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਤਲਾਕ ਦੇ ਦਿਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸੁਆਰਥੀ ਸੀ। ਪਤਨੀ ਸੋਚਦੀ ਹੈ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਸੁਆਰਥੀ ਮਨੁੱਖ ਹੈ, ਤਲਾਕ ਉਸ ਦੇ ਸੁਆਰਥ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਪਤਨੀ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਪਤਨੀ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਸਿਆ ਬਣਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਖੀ ਹੋਏਗੀ ਹੀ।

ਨਖੇਧੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ ਮਾਨਵਤਾ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਨਖੇਧੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ, ਨਖੇਦੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ, ਹੋਰ ਜੋ ਨਖੇਦੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੋਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਨਖੇਧੀ ਦੇ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਖੇਧੀ ਦੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰਮ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੀ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸੀ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤੇ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਫਿਲੌਸਫੀ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਹੀ ਸਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਕ ਨਖੇਧੀ ਦੀ ਧਾਰਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਤੇ ਕੁਝ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਤੁਸੀਂ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਲਾਚਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਹੀ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਜੋੜ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ,

ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਲਓ, ਬੈਠ ਜਾਓ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਭੈੜੇ ਹੋ, ਮਾੜੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਸਦੇ ਹੋ, ਨਿਕੰਮੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇੰਜ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਜਦੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧਣ ਦੇਣਗੇ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਅਸਥ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਤਾਂ ਹੀ ਮਿਲੇਗੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰੋਗੇ, ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋਗੇ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕਰਮ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬੁਰਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਬੁਰਾ ਹੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਤੁਰੋ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਚੱਲੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਰਹੋਗੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਚਰੋਗੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਸਿਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਕਿਤੋਂ ਨਾ ਕਿਤੋਂ ਤਾਂ ਰੋਗੀ ਹੈ ਹੀ, ਜਿਹੜੇ ਰੋਗੀ ਹਨ ਉਹ ਰੋਗ ਹੀ ਫੈਲਾਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਪੈਣਾ ਹੈ, ਆਪਾ ਚੀਨੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਆਪਾ ਚੀਨ ਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਖਰੇ ਵਖਰੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ, ਜਾਣਿਆ ਨਹੀਂ, ਪਛਾਣਿਆ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਮੰਗਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਮੰਗਦੇ ਹੋ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ

ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਆਸਰਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਉਸ ਤੋਂ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿਤਾ। ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹੋ ਉਨਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਨੀਂ ਹੀ ਨਿਰਾਸਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤਾਂ ਸੀਮਤ ਹੈ ਇਹ ਦ੍ਵੰਦ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਅਸਥ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦਰ ਲਵੋ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਵੋਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁਪਨੇ ਨਾ ਆਉਣ ਤੁਸੀਂ ਡਰੋ ਨਾ। ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਫਜ਼ੂਲ ਆਸ ਉਮੀਦ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸੰਤਾਪ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋਗੇ ਹੀ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਦੁਖ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋਗੇ ਹੀ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਹਾਲੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਉਥੇ ਹੀ ਫਸਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਹਾਲੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਡੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਚਿੰਨ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਸਭ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਬਦਲਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਵੇਂ ਰਸਤੇ ਨਵੇਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਨਵੇਂ ਬਣੇ ਰਸਤਿਆਂ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਚੱਲਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਵੇਗਾ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਟ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਟੁੱਟ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲ ਜਾਣਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਬਦਲ ਜਾਏਗੀ।

ਇਤਿਹਾਸ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਗਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਭੈੜੇ ਤੋਂ ਭੈੜਾ ਬੰਦਾ ਵੀ ਸਾਧੂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਾਲਮੀਕ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੇ,

ਸੇਂਟ ਪੌਲ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੇ ? ਸੂਫੀਆਂ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲਵੋ, ਚੀਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇਖੋ, ਜਾਪਾਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹਸਤੀਆਂ ਭਾਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਏਡੀਆਂ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ, ਆਪਣੇ ਕਿਰਦਾਰ, ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਮੋੜਿਆ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਉਚੀ ਪਦਵੀ ਪਾਈ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਅਪਰਾਧੀ ਖੂਨੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਮੋੜਿਆ। ਜੇ ਸੌਲ ਸੇਂਟ ਪਾਲ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਤਿਹਾਸ ਦਸਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਸਮਰਥਾ ਹੈ, ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੋੜੋ, ਬਦਲੋ, ਲੋੜ ਹੈ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰਨ ਦੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਹੈ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਇਰਾਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧ ਬਣ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਸਾਧੂ ਵਿਚ ਇਹ ਹੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧੂ ਅੰਦਰੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ, ਅੰਦਰੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਨਿਸ਼ਚੇ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਭਾਵਨਾ, ਸੰਵੇਗ ਉਸ ਨੂੰ ਹਿਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਬੁੱਧ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪ੍ਰਮਾਣ ਰਾਜ ਗਰਾਹੀ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਰਾਜ ਗੱਦੀ ਛੱਡੀ ਸੀ, ਸਾਰਾ ਰਾਜ ਪਾਠ ਛੱਡ ਕੇ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਪਿੰਡ ਜਾ ਕੇ ਗਰੀਬ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਭੀਖ ਮੰਗੀ। ਮੰਗਣ ਨਾਲ ਈਗੋ ਹੰਕਾਰ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਕ ਰਾਜ ਕੁਮਾਰ ਸੀ ਪਰ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਸਾਧਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਰਾਜ ਗਰਾਹੀ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਸਾਧੂ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪਿੰਡ ਸੀ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਹਰ ਤੀਸਰਾ ਮਨੁੱਖ ਸਾਧੂ ਸੀ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਿੱਖ ਦੇਣੀ ਔਖੀ ਲਗਦੀ ਸੀ।

ਇਕ ਦਿਨ ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਅਨੰਦ ਨਾਲ ਭੀਖ ਮੰਗਣ ਗਏ, ਅਨੰਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸ਼ਿਸ਼ ਸੀ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਬੂਹੇ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ, ਨਾਰਾਇਣ

ਹਰੀ ਭਾਵ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜਦੋਂ ਲੋਕੀ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੇ ਉਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਕਿ ਕੋਈ ਭੀਕਸ਼ਾ ਲਈ ਆਇਆ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਕ ਘਰ ਅੱਗੇ ਪਹੁੰਚੇ ਮਾਤਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰੁੱਖਾ ਬੋਲੀ, ਗੁੱਸੇ ਹੋਈ।

ਤੂੰ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਹੈਂ, ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਹੈਂ, ਸੋਹਣਾ ਸੁਨੱਖਾ ਹੈਂ, ਆ ਕੇ ਸਾਡੇ ਬੂਹੇ ਅੱਗੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਿਆ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਤਾਂ ਐਨਾ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਵੀ ਦੇ ਸਕਾਂ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧੂਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਹੀ ਦੇ ਚੁੱਕੀ ਹਾਂ, ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਦਿਆਂ? ਮੈਂ ਇਕ ਗਰੀਬ ਔਰਤ ਹਾਂ ਜਾਂ ਚਲਾ ਜਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਜਾਣ ਲਈ?

ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਮੁਸਕਰਾਏ। ਉਹ ਦੇਖ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ ਠਹਿਰ, ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਭੀਖਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ। ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਲ ਆਈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਗੰਦ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਉਹ ਗੰਦ ਚੁੱਕਿਆ ਤੇ ਦੇ ਦਿਤਾ। ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ, ਤੂੰ ਏਸੇ ਜੋਗਾ ਹੈਂ।

ਪਰ ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਮਾਤਾ ਇਹ ਤੂੰ ਰੱਖ ਲੈ, ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।"

ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਆਨੰਦ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸੇ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਅੱਗੇ ਹੋ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਮਾਤਾ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਦੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਮਾਰ ਦੇਣਾ ਹੈ।"

ਪਰ ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, "ਰੁਕੋ ਉਹ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਲਿਆ, ਇਸ ਵਿਚ ਗੁੱਸਾ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ?

ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੋਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਖੇਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬੁਰੇ ਹੋ, ਮਾੜੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੰਨ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਹੋ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ? ਕਿਵੇਂ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ। ਚੰਗਾ

ਕਹਿਣ ਤਾਂ ਚੰਗਾ, ਬੁਰਾ ਕਹਿਣ ਤਾਂ ਬੁਰਾ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਦੀ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਕਿਹਾ ਨਾ ਮੰਨੋ, ਕਦੀ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਨਖੇਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਸਾਲਾਹਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਖੇਧੀ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖੋਗੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਹਣੇ ਲਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਬੜੇ ਸੋਹਣੇ ਲਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਅੱਗੋਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੂੰ ਤਾਂ ਅੱਜ ਮੇਰਾ ਦਿਨ ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਹਣੇ ਲਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹੋ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਨ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਉਮੀਦ ਰਖਦੇ ਹੋ।

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਦੇ ਮੁਹਤਾਜ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਕੁਝ ਸਾਲ ਹੋਏ ਮੈਂ ਤਲਾਕ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਨੂੰ ਜਾਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਕੀ? ਮੈਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਈਗੋ ਦੀ ਹੀ ਹੈ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਮੈਂ ਇਕ ਕੇਸ ਦਸਦਾ ਹਾਂ। ਇਕ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਬੜੇ ਉੱਘੇ ਅਭਿਨੇਤਾ ਸੀ, ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਮੇਰਾ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਲੈ ਕੇ ਗਏ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਵੀ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਹੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਰੱਖੀਂ। ਪਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬਣੀ। ਇਕ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੜਾਈ ਹੋ ਗਈ, ਲੜਾਈ ਵੀ **tooth paste** ਬਾਰੇ ਹੋਈ। ਇਸ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਮਾਮਲੇ ਤੇ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਈਗੋ ਦਾ ਸਵਾਲ

ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਲਾਕ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਅਹੰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਦੂਤ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਸਰੂਪ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਫਰਜ਼ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਬਾਹਰ ਦਾ ਇਕ ਮਸਲਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਈਗੋ ਦੀ ਬੜੀ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸੋਧੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਂਜੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਰੋੜਾ ਹੈ। ਜੇ ਈਗੋ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਧ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਈਗੋ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਸੰਸੋਧਨ ਹੈ ਪਰ ਈਗੋ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਬਾਧਾ ਨਹੀਂ ਬਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਵਧਦਾ ਫੁਲਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ। ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਮਝਣਾ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲੈਣਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਤੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਗੁਰੂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ, ਈਗੋ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਪਤਨੀ ਨੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਿਆਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਪਤੀ ਉਸ ਦਾ ਗੁਰੂ ਬਣੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਆਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁਣ ਉਹ ਬਹੁਤ ਉਦਾਸ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਔਖੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਰੋਹਬ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਹੋ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਜੋੜ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ, ਹੁਣ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਹੀ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜੋ ਮੈਂ ਕਹਾਂਗੀ, ਇਕ ਜੱਦੋ ਜਹਿਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਕ ਖਿਚੋਤਾਣ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ

ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਜਿੱਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਾਦੀ ਸ਼ੁਦਾ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਹ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਆਹੁਤਾ ਭਾਈਆਂ ਤੇ ਬੀਬੀਆਂ ਨੂੰ ਬੈਠ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਕਾਬੂ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਪਿਆਰ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਹਿਰਦ ਤੇ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸਮਝਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸੌਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਇਕ ਇਨਸਾਨ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਨਾ, ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਉਪਰੋਂ ਉਪਰੋਂ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਖਾਵੇ ਵਾਲਾ ਪਿਆਰ, ਪਿਆਰ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਹਿਰਦਤਾ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਗੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦੋ ਧਾਰਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਪਨਾਉਣ ਦੀਆਂ ਤੇ ਤਿਆਗਣ ਦੀਆਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਚਲਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਪਿਛੇ ਧਰਤੀ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤੇ ਅਗਲੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਜਦੋਂ ਪੈਰ ਰੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਅਪਣਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਆਕਸਾਈਡ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਭਾਵ ਆਕਸੀਜਨ ਅੰਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਦੀ ਵੀ ਨਖੇਦੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਲਓ, ਕਦੀ ਇਹ ਨਾ ਸੁਣੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਹੋ, ਬੁਰੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਲੋਕੀ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭੈੜੇ ਹੀ ਹੋ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਮੈਂ ਬੁਰਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਬੁਰਾ ਹੀ ਹੋਣਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਚਿਕਿਸਤਕ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਅੰਦਰੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਆ ਹੀ ਜਾਏਗਾ।

ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰੋ। ਪਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਨਖੇਦੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਮੰਨੋ, ਹਰ ਕੋਈ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ, ਸੁਧਾਰੋ, ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਅੱਗੋਂ ਤੋਂ ਨਾ ਦੁਹਰਾਅ ਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਗਲਤੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸੋਚੋ, ਝੁਰੋ ਨਾ। ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰੋ, ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ, ਅਰਦਾਸ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਅੰਦਰ, ਇਛਾਵਾਂ, ਅਵਗੁਣ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਕੇ ਨਵੇਂ ਨਰੋਏ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਰੋਏਪਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਥੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਥੋਂ ਚੇਤਨਾ ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਥਨਾ ਕਰੋ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਕਾਬਲ ਬਣਾ ਦੇ ਮੈਂ ਇਸ ਹਾਲਤ ਦਾ, ਘਟਨਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਸਕਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਰੋਤ ਬਾਹਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ, ਬਾਹਰੀ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੇ। ਬਾਹਰੀ ਸਰੋਤ ਛਿਨ ਭਰ ਲਈ ਹਨ, ਬਨਾਵਟੀ ਹਨ, ਛੇਤੀ ਹੀ ਨਾਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਵਾਸਤਵਿਕ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹੀ ਸਥਾਈ ਹਨ, ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ, ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੋਂ ਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤਾਂ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ

ਪੌੜੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਖਦੇ ਹੋ, ਉਨਾਂ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤੁਸੀਂ ਬਣਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਸਿਖਦੇ ਹੋ। ਵੱਡੇ ਉਹ ਹੀ ਬਣਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਖਦੇ ਹੋ। ਗਲਤੀ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸਿਖਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੀ ਜਾਣਾ ਇਹ ਪਾਪ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਸਨੂੰ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਪਾਪ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ, ਸਮਝ ਛੱਡ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਤਾਂ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਹੁਰਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ।

ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਚੀ ਤੋਂ ਉਚੀ ਥਾਂ ਦੁਖ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਨੂੰ ਕੱਲ੍ਹ ਤੇ ਨਾ ਪਾਓ, ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮਸਿੱਧ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ, ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਪਾ ਚੀਨੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਘੁੰਡੀਆਂ ਕੱਢੋ, ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਵੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਛੱਡੋ, ਬਦਲੋ। ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਵੰਗਾਰ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਸੋਹਣੀ ਬਣਾਓ।

ਅਧਿਆਇ ਚੌਥਾ

ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਦਾ ਸਰੂਪ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵਾਂ ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਹਿਲਾਵਾਂ, ਉਸ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣ ਲਈ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਹੋਈ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਅੰਗ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਅਚੇਤ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਸੋ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਹਿੱਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਹਿੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਵੀ ਇਕ ਭਾਸ਼ਾ ਹੈ ਇਹ ਆਪਣੇ ਚਿੰਨ, ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਬਣਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿਲਣਾ ਜੁਲਣਾ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਹ ਦਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਦਰਸਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨ ਸੋਚ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਸੋਚ।

ਗਿਆਨ ਦਾ ਉਹ ਹਿੱਸਾ ਜਿਹੜਾ ਸੋਚ, ਸੰਵੇਗ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਦਸਦਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਮਨ ਦੇ ਪਰੀਵਰਤਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਡੂੰਘੇ ਜਾ ਕੇ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੈ, ਕਦੋਂ ਹਿਲਦਾ ਹੈ, ਕਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹਰਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤਾ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਕਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਮੁੜਦੇ ਹੋ, ਦਬਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਦਰਦ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਦੂਸਰੇ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਿਲਣਾ ਜੁਲਣਾ ਪੂਰੀ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮੈਨ (**man**) ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਾਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਾਨਣਾ ਜਾਂਚਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਤਾਂ ਅਚੇਤ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਕੋਲੋ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਮਨ ਵਿਚ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਸਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢਣੀ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਹੋ, ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਤੇ ਨਕਾਰੇ ਸਰੀਰ ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ, ਛੋਟੇ ਹੋ, ਮੋਟੇ ਹੋ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਕਿੰਨੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਕਿੰਨਾ ਵੱਡਾ ਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਹ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਕੋਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੱਬੇ ਪਏ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵਰਤੋ ਤਾਂ ਇਹ ਰੁਕਾਵਟ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਬਾਧਾ ਹਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਛੁਪੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ

ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਉਹ ਪਾਸਾ ਅੱਗੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਦ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲਵੋ।

ਤੁਹਾਡੀ ਮਜ਼ਹਬੀ ਸਿਖਿਆ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਈਸਾ ਜੀ ਬਹੁਤ ਉਚੇ ਮਨੁੱਖ ਸੀ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪੁਤਰ ਸੀ। ਵੇਦਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਮੋਜ਼ਿਜ ਵੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਸੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮੁਹੰਮਦ ਸਾਹਿਬ ਇਹ ਸਭ ਧਰਤੀ ਤੇ ਆਏ ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਆਏ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਏ ਹੋ। ਇਹ ਸਭ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਟੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਹ ਫੇਰ ਆਗੂ ਕਿਉਂ ਬਣੇ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਸੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਾਨਣ ਸੀ ਇਹ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ਮਨ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਸੀ।

ਸਾਰੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹਸਤੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਸਮਝਣੀ ਪਵੇਗੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸੋਚ ਦੇਵੀਂ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਪੱਧਰ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਇਕ ਲੇਖਕ ਨੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਸੋਹਣੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਜਾਮਾ ਨਾ ਪੁਆਇਆ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਰਨੀ ਵਿਚ ਨਾ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਆਤਮ ਘਾਤ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਚੰਗਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਪਰ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਕਹਾਂਗੇ। ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਉਹ ਹੈਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦ੍ਵੰਦ ਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇ, ਇਹ ਹੈ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ। ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਚਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਦ੍ਵੰਦ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਖੁਸ਼ ਰਖਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹੈ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਮਰਨ

ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਦਬਿਆ ਪਿਆ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਸੋਚਣੀ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣਨਾ ਪਵੇਗਾ ਚੰਗੀ ਕਿਹੜੀ ਹੈ ਨਕਾਰੀ ਕਿਹੜੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣੀ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਜਿਹੜੀ ਸੋਚਣੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਚਣਾ ਛੱਡੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਔਖ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ। ਏਨਾ ਤਾਂ ਪਸ਼ੂ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਕੀ ਗਲਤ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਕੀ ਕਾਰਣ ਕਿਸ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਆਦਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਨਿਖੇਦਣ ਵਿਚ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਬੜਾ ਹੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਏਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣੂ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਆਦਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੋਚੋ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਰਦਾਰ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਰਦਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਚਰਣ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਸਭ ਕੁਝ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਹੀ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਕ ਆਦਤ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਵਖਰੀ ਆਦਤ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਤੀਜਾ ਕੱਢ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਹੋ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਨਿਭ ਸਕਦੇ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਨੇਕ ਤੇ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ **ego** ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਇਕ ਦੀਵਾਰ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ

ਆਪ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਵਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਇਹੋ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਅੱਛੇ ਇਨਸਾਨ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਅਨੁਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਨ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਪਰੀਤ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਕ ਮਖੌਟਾ (**mask**) ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਕੌਣ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਹੋ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜੋ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਮਖੌਟਾ ਤੁਸੀਂ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਖੌਟਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮਖੌਟਾ ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੋਣ ਲਈ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਖੌਟਾ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਖੇੜਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹਾਂ ਜਾਂ ਫੇਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਕੀ ਹੈ? ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਮਤਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਇਕੋ ਹੈ ਸਭ ਲਈ ਇਕ ਹੈ, ਉਹ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਪਿਆਰ ਹੈ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੈ, ਪਰਮ ਸ਼ੁਭ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਇਸ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸਰੂਪ ਦੀ ਇਕ ਕਿਰਨ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸ ਹੈ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਉਸ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਤਿ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਓਦੋਂ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਕੇਵਲ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਹੋਰ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਸਾਰੇ ਦੁਖਾਂ ਸੰਤਾਪਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ

ਆਪ ਨੂੰ ਗਲਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ, ਸੰਸਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਮੈਂ ਮਾੜਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਨਿਕੰਮਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਕੁਝ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤੇ ਇਹ ਸਭ ਸੋਚ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਿਆਰ ਹੀ ਕਰਨ, ਪਿਆਰ ਹੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਦਾ ਧੇਅ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦਾਤਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤੀ ਮਾਰ ਕੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖੋ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਘ੍ਰਿਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਹੈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਉਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਘ੍ਰਿਣਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿਚ ਓਨਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਨਹੀਂ, ਘ੍ਰਿਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਨੇ ਘਰ ਕੀਤਾ ਪਿਆ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਐਨਾ ਡੂੰਘਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਉਤਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜ਼ੋਰ ਪਕੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦਹੁਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਤਰਕ ਰਹੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਅ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਤਰਕ ਰਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਪਰ ਸਮਾਨ ਰਹੋ, ਸਮਾਚਿਤ ਰਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਓਗੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਕਾਰਤਮਕ ਸੰਵੇਗਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕੋਈ ਵਿਗਿਆਨਕ ਅੱਜ ਤਕ ਜਾਣ ਸਕਿਆ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਡਾਕਟਰ ਜਾਣ ਸਕੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮਾਮਾ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਹਣਾ ਘਰ ਹੈ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ, ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਹੈ,

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਡੂੰਘੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਦੇ ਥੱਲੇ ਦੱਬੀ ਪਈ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਵੇਗ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਮਿਤਰ, ਘਰ ਦੇ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਟੁੱਟੇ ਪਏ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਤੜਫਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਭਾਵਕ ਹੋ ਗਏ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸੰਵੇਗਾਤਮਕ ਸਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਆਈ ਇਹ ਹਾਲਤ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਰਤੀਬ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਸਕੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਜੀਵਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਗਠਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦੂੰਦ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋੜ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸੰਵੇਗ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਤਾਕਤ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਵੇਗਕ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫੇਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰਕ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧੂਆਂ ਨੇ ਇਸ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਿਵੇਂ ਚੇਤੰਨ ਮਹਾਂਪ੍ਰਭੂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਸੰਵੇਗਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਉਚਾਰਨ ਭਜਨ ਉਚਾਰਨ ਪ੍ਰਭੂ ਗਾਉਣ ਵਿਚ ਲਗਾ ਲਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੂਰੀ ਸੰਵੇਗਕ ਸ਼ਕਤੀ ਉਚਾਰਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ, ਗਾ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ। ਰੋਣਾ ਤੇ ਗਾਇਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਹੈ, ਰੋ ਕੇ ਵਿਰਲਾਪ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਚੇਤੰਨ ਮਹਾਂਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਗਾਇਨ ਕੀਤਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਾਇਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਨਕਾਰਤਮਕ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਣ ਵਿਚ ਵਿਰਲਾਪ ਕਰਨ ਵਿਚ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਗਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਵਿਤਾ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪੂਰਨ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ।

ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਉਹ ਗ੍ਰੰਥ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, ਹੇ ਮਨੁੱਖ ਜੇ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਵੇਂ ਤਾਂ ਤੂੰ ਆਪ ਰੱਬ ਹੈਂ। ਜੇ ਤੂੰ ਅਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਕਿ ਤੂੰ ਕੌਣ ਹੈਂ, ਤਾਂ ਤੂੰ ਅਜੇ ਪਸ਼ੂ ਹੈਂ ਜੇ ਤੈਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੂੰ ਕੌਣ ਹੈਂ, ਉਦੋਂ ਤੂੰ ਮਨੁੱਖ ਹੈਂ।

ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਤਿੰਨੋ ਗੁਣ ਹਨ, ਦੈਵੀ, ਮਨੁੱਖੀ ਤੇ ਪਸ਼ੂ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਸ਼ੂ ਬਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿਤਰਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਜੰਗਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਰਿਸ਼ਤੇ ਭੁਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਤਰ ਹਨ।

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਖਿੰਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੁਝ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਤਾਂ ਕਹਿਣਾ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਮੰਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਾਰਣ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਉਤੇ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਾਰਣ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਉਤੇ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬੁਰਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂ ਕੀ ਕਾਰਣ ਸੀ? ਕਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਕਰਮ ਕੀਤਾ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੰਗਲੀਪਣਾ ਕੀਤਾ ਕਿਉਂ? ਤੁਸੀਂ ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਬੂ ਦੇ ਕਿਉਂ ਆਪੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਗਏ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਾਫੀਆਂ ਮੰਗਦੇ ਹੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਐਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਮੇਰਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਪਰ ਫੇਰ ਦੋ ਚਾਰ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ

ਫੇਰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਿਉਂ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਕਿਉਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲ ਦੇ ਖੋਟੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਠਨ ਕਰਕੇ ਠੀਕ ਦਿਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹਨ, ਉਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਉਹ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਯੋਗੀ ਮਾਣਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਉਸਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਤਰੀਕੇ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਦੂੰਦ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਓਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਵੇਗ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੰਦੇ ਹਨ, ਸਕਾਰਤਮਕ ਵੀ ਤੇ ਨਕਾਤਮਕ ਵੀ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਕ ਕਤੂਰਾ ਝਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਤੂਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਤੇ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਕੇ ਕਤੂਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਤੇ ਸਕਾਰਤਮਕ ਕਰਮ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਕਾਰਤਮਕ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਤੇ ਸਮਝੋ। ਪੁਰਾਣੇ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੇ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵੀ ਦੱਸੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਵੱਡਾ ਸੰਵੇਗ ਹੈ ਕਾਮ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਬਲ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਨਕਾਰਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਇਹ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਉਤੇਜਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਹੀ ਬਾਕੀਆਂ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਕਾਮ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਉਦੋਂ ਕ੍ਰੋਧ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਜਿਹੜੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕੇ, ਜੇ ਸਮਝੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਨਹੀਂ ਸਕੇ ਜਾਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਗੁੱਸੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ। ਹੋਈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਉਸਨੂੰ ਸਮਝੋ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਮ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਹੰਕਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਛਾ ਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਚੰਗੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਹੰਕਾਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਇੱਛਾ ਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਗੁੱਸਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਆ ਗਿਆ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਸੰਵੇਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ ਪਵੇਗਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨੋਂ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ, ਐਸਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਭਾਵਨਾਵਾਂ

ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰਖਣਾ ਐਸਾ ਕਦੀ ਵੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਇਕੋ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੁਸਤਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਉਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਆਪਣਾ ਆਪ। ਆਪੇ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕੋਈ ਪੁਸਤਕ ਨਹੀਂ, ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਤੋਂ ਉਤੇ ਕੋਈ ਸਾਧਨਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਰਚੇਤਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਨਣਾ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਉਸ ਤੋਂ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਹੈ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਿਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉਸ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਖੋਹੀ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਥੋਂ ਗੁਆ ਨਾ ਬੈਠੋ।

ਜੀਵਨ ਦੀ ਇਕ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਵਿਡੰਬਨਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਦਰਅਸਲ ਆਪਣੀ ਹੁੰਦੀ ਨਹੀਂ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਮੇਰਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕੁਝ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ। ਕਿੰਨੀ ਅਕਹਿ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਇਸ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠੇ ਹੱਕ ਜਮਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹਸਦੇ ਹੋ, ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖ ਕੇ ਰੋਂਦੇ ਹੋ, ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉਚੇ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਉਹ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਕੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੰਸਾਰਕ ਇਛਾਵਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਲੋਭ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਲੋਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਇਹ ਲੋਭ ਕਦੀ ਵੀ ਭਰਦਾ ਨਹੀਂ, ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੋ, ਲੋਭ ਵਧਦਾ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਉਸ ਨਾਲ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ, ਲੋਭ ਦੀ ਅੱਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਿਆਨਕ ਹੈ, ਲੋਭ ਦੀ ਅੱਗ ਐਨੀ ਭੜਕਵੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਅੱਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਲੋਭ ਤੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਗਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਲੋਭੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਈਰਖਾ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਯੂਨਾਨ ਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਚਰਚ ਵਿਚ ਗਿਆ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਇਕ ਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਡਾਕਟਰ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇਕ ਬੀਬੀ ਬੈਠੀ ਸੀ ਜਿਹੜੀ ਹੀਰਿਆਂ ਨਾਲ ਲੱਦੀ ਪਈ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਬੜੇ ਮਹਿੰਗੇ ਕਪੜੇ ਪਾਏ ਹੋਏ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਰਾ ਵਕਤ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ, ਉਚੀ ਉਚੀ ਬੋਲ ਰਹੀ ਸੀ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਤੰਗ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਚਰਚ ਵਿਚ ਪਾਦਰੀ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਉਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਬੋਲ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਉਸ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਹੀਰੇ ਹਨ, ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਉਸ ਦੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸੋਹਣੇ ਕਪੜੇ ਹਨ, ਉਹ ਬੀਬੀ ਬੜੀ ਅਮੀਰ ਸੀ। ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਐਨੀ ਈਰਖਾ ਸੀ ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਉਹ ਕਰਦੀ ਉਹ ਕੇਵਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਇਕ ਸੰਵੇਗਕ ਬੀਮਾਰੀ ਬਣ ਗਈ ਸੀ।

ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਕਪੜੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਵੇਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਵੇਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਕੁਝ ਕੁ ਕਰਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਇਕ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤਬਾਹੀ

ਵਲ ਚੱਲ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਪ੍ਰਤਿਗਾਮੀ ਹੀ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਠੀਕ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋਕ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਜੀਉਂਦੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜੀਉਣਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਕਾਰਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਢੀਆਂ ਲਈ ਨਕਾਰਤਮਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਈਰਖਾ, ਸੰਪਰਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾਅ ਕਰਕੇ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਸਹੁਪਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਲੱਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਐਨੇ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਰਗੇ ਇਕ ਕੇਵਲ ਆਪ ਹੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਣਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਕਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਰਗਾ ਵੀ ਦੂਸਰਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਫੇਰ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੀ ਸੋਹਣੇ ਹੋਣ ਤੇ ਕੋਹਝੇ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਕੌਣ ਕੋਹਝਾ ਹੈ? ਕੌਣ ਸੋਹਣਾ ਹੈ? ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਬੜੀ ਸੋਹਣੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੋਹਣੀ ਕਹਿਣਾ ਕੋਹਝੀ ਕਹਿਣਾ ਇਹ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਸੋਹਣਾ ਹੈ ਇਹ ਕੋਹਝਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਸੋਚ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਹੀ ਆਪਣੀ ਫਿਲੋਸਫੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਗਿਆ, ਅਜੇ ਮੇਰਾ ਤੀਸਰਾ ਜਾਂ ਚੌਥਾ ਦਿਨ ਹੀ ਸੀ ਤੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਬੀਬੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਸੋਹਣੇ ਹੋ। ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ, "ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਅੱਜ ਮੇਰਾ ਦਿਨ ਹੀ ਬਣਾ ਦਿਤਾ, ਬੜਾ ਹੀ ਸੋਹਣਾ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਿਆ ਹੈ।" ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਇਸ

ਤਾਕ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰੇ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਪਤਨੀ ਪਤੀ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਤੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਕੋਈ ਸਤਿ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਦਾ ਇਹ ਕੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕਈ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਹੀ ਸਤਿ ਹੈ। ਹੈ ਵੀ ਕਿਉਂਕਿ ਸੱਚ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਰ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਸੁਪਨੇ ਨਾਲੋਂ ਸਦਾ ਹੀ ਫਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨੀਂਦ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾਲੋਂ ਫਰਕ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਦਾ ਸੱਚ ਹੋਰ ਹੈ ਪਰ ਸਤਿ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਕੇਵਲ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਹੀ ਸਤਿ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲਦਾ ਹੈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਬੇਵਕੂਫ ਹੈ।

ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਨਹੀਂ ਸੁਲਝਾ ਸਕਦੇ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦ੍ਵੰਦ ਹਨ ਜੀਵਨ ਦੇ, ਘਰ ਵਿਚ ਬਾਹਰ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਮੇਰੇ ਵਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਵਾਮੀ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਯੋਗੀ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਜਪ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਰੱਖਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦ੍ਵੰਦ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੋਂ ਜਵਾਬ ਢੂੰਡਦੇ ਹੋ, ਬਾਹਰ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਹੈ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦੇਖ ਕੇ ਘੋਖ ਕੇ ਜਾਂਚੋ, ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ, ਇਹ ਭਾਵ ਕਿਥੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਕੀ ਹੈ?

ਛੇਵਾਂ ਵੱਡਾ ਸੰਵੇਗ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਹੰਕਾਰ ਦਾ। ਇਹ ਭਾਵ ਕਿ 'ਮੈਂ ਹਾਂ'। ਇਹ 'ਮੈਂ' ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਧੁਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ 'ਮੈਂ' ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਉਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਸਭ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਹੀ ਬੋਲੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੈਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਆਪਣੇ ਚਾਰੋਂ ਪਾਸੇ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ, ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਇਸ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਵਿਚੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਸਤਿ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹਥਿਆਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਹੰਕਾਰ ਤੁਹਾਥੋਂ ਕੀ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਭਾਵਨਾ 'ਮੈਂ ਹਾਂ' ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੰਕਾਰ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਤੋਂ ਵਖਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੰਕਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵਖਰੀ ਹੋਂਦ ਹੈ। ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ, ਅਹੰਕਾਰ ਕਦੀ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਾ ਨਹੀਂ ਸਮਰਪਣ ਕਰਨ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਾ ਸਮਰਪਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਹੰਕਾਰ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰਖੇਗਾ, ਅਹੰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਂਦ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ।

ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਓਦੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਹੰਕਾਰ ਦਾ ਅੰਸ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ? ਮੈਂ ਮਿਟ ਜਾਵੇ? ਹੋਂਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ? ਇਹ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਕਰਨਾ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਂਜੋ ਜਿਵੇਂ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਮਾਂਜ ਮਾਂਜ ਕੇ ਚਮਕਾਈਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁੱਕ ਮਾਂਜ ਕਰਕੇ ਲਸ਼ਕਾਈਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਮਾਂਜੋ, ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ

ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਜੂਝਦੇ ਰਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਿਤਰਤਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਹੋਰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਇਕ ਅਖਾਣ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਗੱਲ ਵਖਰੀ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਉਚੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਹੀ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਅਰਦਾਸ ਵੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਰਧਾ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਧਨੀ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਸਮਝਣਾ, ਵੱਡਾ ਧਨੀ ਅਖਵਾਉਣਾ। ਧਨੀ ਤਾਂ ਇਕ ਪੈਸਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਤਾਂ ਲਾਲਚੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਹੰਕਾਰ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੀ ਕੰਧ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਵਲ ਲਈ ਹੈ, ਹੰਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਅੰਦਰ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ **ego** ਨੂੰ ਮਾਂਜ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਸ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਛੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਵੇਗ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਹਨ। ਕਾਮ ਤੇ ਹੰਕਾਰ, ਕਾਮ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਸਭ ਤੋਂ ਬਲਵਾਨ ਇੱਛਾ ਹੈ, ਹੰਕਾਰ ਹੈ, ਹੰਗਤਾ ਤੇ ਮਮਤਾ, ਮੈਂ ਹਾਂ, ਮੇਰੀ, ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੀ ਇਹ ਹੰਕਾਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਜਾਣ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣੇ, ਕੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤਕ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਇਸ ਦੀ ਫਿਲੌਸਫੀ ਨੂੰ ਦੇਖਾਂਗੇ, ਸਮਝਾਂਗੇ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤਕ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਇਕ ਪਹੀਏ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਪਹੀਏ ਦੇ **spokes** ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪਹੀਆ ਘੁੰਮ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਤਾਰਾਂ **(spokes)** ਨਾਲ ਵੀ ਪਹੀਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਘੁੰਮਦਾ, ਸਾਰਾ ਪਹੀਆ ਹੱਬ ਕਰਕੇ ਹੀ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ ਪਰ ਹੱਬ ਨਹੀਂ ਘੁੰਮਦਾ। ਜਿਹੜਾ ਸਾਰੇ ਪਹੀਏ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪ ਨਹੀਂ ਘੁੰਮਦਾ, ਉਹ ਤਾਂ ਹਰਕਤ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਹ ਹੀ ਹਾਲ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਚੇਤਨਾ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਹਿਲਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੱਬ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਾ ਅਜਰ, ਅਮਰ, ਅਟੱਲ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਭਾਵ ਆਤਮਾ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਸ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ, ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਇਥੋਂ ਹੀ ਚੇਤਨਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਬਹੁਤ ਚੇਤਨਾ ਜਿਸ ਦਾ ਅਭਾਸ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਧੁੰਧਲਾ ਲਿਸ਼ਕਾਰਾ ਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਧੁੰਦਲੀ

ਚੇਤਨਾ ਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਲਬ ਜਲਾ ਕੇ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਪੜੇ ਪਾ ਦਿਓ ਤਾਂ ਉਸ ਬਲਬ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੱਧਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਬਾਹਰੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੱਧਮ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗੀ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਪੜਦੇ ਹਟਾ ਦਿਓਗੇ, ਚੁੱਕ ਦਿਓਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਰੋਸ਼ਨੀ ਉਹ ਚਾਨਣ ਵਧਦਾ ਹੀ ਜਾਏਗਾ ਇਹ ਚਾਨਣ ਹੀ ਸਤਿ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੱਬ ਹੋ, ਪਹੀਏ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੱਗਾ ਹੱਬ, ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਵੋ ਪੜਦਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੁਕੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ, ਉਸ ਚਾਨਣ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਾਂਝ ਪਾਉਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੀ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਪਹੀਏ ਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ (**spokes**) ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਾਂਝੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜਾ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਬਦਲਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਪਹੀਏ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲੀਏ ਉਸ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਚਾਰ **spokes** ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਹੀਏ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਹੈ ਮਨ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੈ ਦੂੰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਾਂ ਨਾ ਕਰਾਂ, ਮੈਂ ਏਧਰ ਜਾਵਾਂ ਕਿ ਓਧਰ ਜਾਵਾਂ? ਕੀ ਚੀਜ਼ ਵਧੇਰੇ ਠੀਕ ਰਹੇਗੀ? ਮੈਂ ਬੋਲਾਂ ਕਿ ਨਾ ਬੋਲਾਂ। ਸਦਾ ਹੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਦੂੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਮਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ 'ਮਨ'। ਮਨ ਦਾ ਹੀ ਇਹ ਇਕ ਗੁਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਹਰ ਵੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਦੱਸ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਉਠਦੇ ਹੋ ਮਨ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਠਦੇ ਹੋ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਹੁਣ ਚਾਹ ਪੀ ਲਵਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਰਸੋਈ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਚਾਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਚਾਹ ਬਣਾ ਦਿਓ।

ਮਨ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੈ ਮਨ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਹੀ ਭੇਦ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ

ਦਸਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਹਨ ਪਹਿਲਾ ਅੰਤਰ ਦਸਣਾ, ਇਕ ਦਾ ਦੂਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲੋਂ ਭੇਦ ਦਸਣਾ, ਚੰਗਾ ਮਾੜਾ ਦੱਸਣਾ, ਇਕ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲੋਂ ਕੀ ਫਰਕ ਹੈ, ਭੇਦ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਗੁਣ ਹੈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ। ਤੀਸਰਾ ਗੁਣ ਹੈ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਹਨ, ਪਹਿਲਾ ਭੇਦ ਦਸਣਾ ਇਕ ਦਾ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਫਰਕ ਦੱਸਣਾ, ਦੂਸਰਾ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨਾ ਤੀਸਰਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ।

ਮਨ ਦੀ ਇਕ ਤੀਸਰਾ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਚਿੱਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਅੰਤਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਚਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀ ਚੌਥੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਹੰਗਤਾ ਤੇ ਮਮਤਾ ਜਿਹੜੀ ਅਸੀਂ ਉਪਰ ਦੱਸ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ। ਸੋ ਇਸ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹੀਏ ਵਿਚ ਚਾਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਾਰਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਪਹੀਏ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਾਰਜ ਵੀ ਸਮਝ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੱਬ ਵੀ ਹੈ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਉਹ ਹੱਬ ਹੈ ਆਤਮਾ ਚੇਤਨਾ ਬਿੰਦੂ।

ਮਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਿਚ ਹਨ - ਮਨ ਤੇ ਹੰਕਾਰ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਹੋ ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਮੈਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗਾ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੂੰਦ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਪੁਛੋ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਿਰਣੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਗੁਣ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਤੇ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਝਾ ਦੇਣੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼

ਰੋਜ਼ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਲੈ ਕੇ ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਤਾਂ ਜਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਤਾਂ ਪੁੱਛ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤਾਂ ਲੈ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜਾਂਚੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ, ਕੀ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਸੋਚ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਕੀ ਇਹ ਸਾਫ ਹੈ ਕਿ ਧੁੰਦਲੀ ਹੈ ਭਾਵ ਕੀ ਮੈਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੁਬਿਧਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਸੋਚ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਲਗ ਜਾਓ, ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਇਹ ਜਾਣੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹਿਲੀ ਸੋਚ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੀ ਜਾਂ ਤੀਸਰੀ ਸੋਚ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇਹ ਜਾਣੋ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਜਾਂਚੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ, ਦੇਖੋ ਕਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਗੱਲ ਕਦੋਂ ਮੰਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗਾ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਦੁਬਿਧਾ ਤੇ ਦੁਬਿਧਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰਾ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਦੂਸਰਾ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇਖੋ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ, ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਜਾਣੋ ਪਹਿਚਾਣੋ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛੋ, ਆਪਣੀ ਦੁਬਿਧਾ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਬੰਦਾ ਚੰਗਾ ਬੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਗੁਣ ਵੀ ਦੇਖੋ, ਉਸ ਦੇ ਦੋਨੋਂ ਗੁਣ ਨਕਾਰਤਮਕ, ਸਕਾਰਤਮਕ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਮਨੋਬਿਰਤੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਤਿੰਨ ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਹਨ ਦੈਵੀ, ਰੂਹਾਨੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਚਿੰਨ ਹੈ ਪਿਆਰ। ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਮਨੁੱਖ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਮਨੁੱਖ। ਤੀਸਰਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ

ਪਸ਼ੂ। ਇਹ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਿਆ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਪਰਵਾਰਿਕ ਸਬੰਧ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਵੇਗਕ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਜਾਣ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵਾਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਹੈ। ਜੇ ਇਹੋ ਸਲਾਹ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ, ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਕ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਧਿਆਤਮਕ ਗੁਰੂ ਦਾ ਇਕ ਮੰਤਵ ਇਹ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਗੁਰੂ ਅੰਦਰ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਾ ਸੋਧਦੇ ਹਨ, ਆਪਾ ਸੋਧਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਾ ਸੋਧਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧ ਲਵੋ, ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਚਿੱਤ ਦੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਦਿਓ, ਮਨ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਦਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਕਦੀ ਵੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇ ਦੇਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਤੇ ਸਹੀ ਨਿਰਣਾ ਦੇਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸੋਧਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਮੰਨੇ। ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਸਾਫ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਖੋਹਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਆਦਤ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ

ਹੰਕਾਰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਂਜਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਓ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਪੈਦਾ ਹੀ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਪਰ ਦਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਪੰਜ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੰਵੇਗ ਹਨ - ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੰਜ ਕਿਥੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਕਿਤੋਂ ਤਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਹੋਣਗੇ ਇਹ। ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੂਹਾਨੀ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਹਿਸਾ ਤਾਂ ਹੈ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਚਾਰ ਪੁਰਾਤਨ ਸੋਮਿਆਂ ਵਿਚ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਜਾਣ ਲਵੋ, ਇਹ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣਗੇ।

ਇਹ ਪੁਰਾਤਨ ਸੋਮੇ ਕੀ ਹਨ? ਇਹ ਹਨ ਖਾਣਾ, ਕਾਮ, ਸੌਣਾ ਤੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ, ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਹਨ ਜੋ ਕੋਈ ਇਸ ਧਰਤੀ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲੋੜਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਤੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਬਿਠਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਬਿਸਕੁਟ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਉਹ ਨਹੀਂ ਖਾਏਗਾ, ਛੱਡ ਕੇ ਚਲਾ ਜਾਏਗਾ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਚਾਰ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਹੀ ਸਾਰੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਆਹਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਕਿਥੋਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਊਟ ਪਟਾਂਗ ਜਿਸਨੂੰ ਅਜਕਲ ਜੰਕ ਫੂਡ (ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਖਾਣਾ) **junk food** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਹਦਾ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ 'ਜੇਹਾ ਅਨ ਤੇਹਾ ਮਨ' ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾ ਕੇ ਮਨ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਇਥੇ ਅਜੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਉਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਕੇ ਦਸਦਾ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸ ਖਾ ਕੇ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਮਾਸ ਦਾ ਟੁੱਕੜਾ ਧਰਤੀ ਤੇ ਸੁਟਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੀੜੇ ਚਿੰਬੜਨਗੇ, ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਾਸ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਜੀਵਨ ਰਹਿਤ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦਾਣਾ ਸੁਟੋਗੇ, ਕੋਈ ਸਬਜ਼ੀ ਸੁਟੋਗੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਫੁੱਟੇਗਾ, ਕੁਝ ਨਿਕਲੇਗਾ, ਕੋਈ ਬੂਟਾ ਉਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਵਖਰੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਜੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵ ਸੰਵੇਗ ਬੜੀ ਹੀ ਤਬਾਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਮ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਵੇਗਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਾਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਾਮ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੱਝੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਹੈ 99% ਲੋਕ ਕਾਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਹੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮ ਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਭਾਵ ਭੁੱਖ ਤੇ ਕਾਮ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਟੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਭੁੱਖੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਖਾਓਗੇ ਨਹੀਂ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ, ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਇੱਛਾ ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ। ਕਾਮ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸਰੀਰਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਸਰੀਰ ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੇਗਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਹੀ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਹੈ, ਖਾਣ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਕਾਮ ਮਨ ਵਿਚ ਉਠਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੋਣ, ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਤੱਤ ਹੋਣ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਵੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਾਲਦੇ ਪੋਸਦੇ ਹਨ, ਵੱਡਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਚੰਗੇ ਪੜ੍ਹ ਲਿਖ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਆਹ ਹੋਇਆ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮ ਬਾਰੇ

ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਕਿਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ।

ਪੁਰਾਤਨ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਰਿਸ਼ੀ ਮੁਨੀ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਦਸਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਸੀ ਜੋ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਣ। ਰਿਸ਼ੀ ਮੁਨੀ ਇਹ ਦਸਦੇ ਸੀ ਕਿ ਕਾਮ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੀ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੇ ਕਾਮ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਮੱਸਿਆਦਾਇਕ ਹਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਹੋਰ ਉਤੇਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਨੀਂਦ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦਾ ਖਾ ਪੀ ਲਵੋ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਲਵੋ ਪਰ ਜੇ ਸੌਣ ਨਾ ਦਿਤਾ ਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਬਉਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸੰਤੁਲਨ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਜੀਵਨ ਚਲਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੌਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵੀ ਪੂਰੀ ਸਮਝ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸੌਣ ਦੇ ਵੀ ਕਈ ਪੱਧਰ ਹਨ, ਕਈ ਪਉੜੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ, ਰਸੋਈ ਤੋਂ ਉਠ ਕੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਮਰੇ ਵਿਚੋਂ ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਮਰੇ ਵਿਚੋਂ ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਇਸ ਵਿਚ ਇਕ ਸਥਿਤੀ ਸੁਪਨੇ ਦੀ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੁਝ ਯਾਦਾਂ ਧੁੰਦਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕੁਝ ਮੁੜੀਆਂ ਤੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਪਨੇ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚਿਕਿਤਸਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਯੋਗੀਆਂ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਯੋਗੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਯੋਗੀ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਹੀ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਸੁਪਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਪਰ ਤਾਂ ਵੀ ਇਕ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ ਐਨੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਸੁਪਨੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਚਾਹੋ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਜਿਹੜੇ ਮੇਰੇ ਸੇਵਕ ਮੇਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਸੁੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਕੋਈ ਜਾਦੂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਦਾ ਹੀ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹਾਂ, ਸਦਾ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਹਾਂ, ਸਥਿਰ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਮੈਂ ਵਿਚ ਹੋ, ਸਦਾ ਹੀ ਜਲਦੀ ਵਿਚ ਹੋ, ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਵੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ।

ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੀਂ ਸੌਂ ਸਕਦਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਤਾਂ ਇਕ ਰਵਾਇਤਨ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਰਾਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਅਲਾਰਮ ਅਜੇ ਨਹੀਂ ਵੱਜਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਠਦੇ ਹੋ, ਏਧਰ ਓਧਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਬੁਲਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਠਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਫੇਰ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇਕ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਕੋਈ ਵਜਾਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਵੋਂ। ਕੇਵਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਕ ਆਦਤ ਹੀ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਤਿੰਨ ਵਜੇ ਉਠਣ ਜਿਸਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਮਹੂਰਤ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਠ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਉਠਣਾ ਸਿੱਖ ਜਾਓਗੇ, ਫੇਰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੌਣਾ ਵੀ ਸਿੱਖ ਜਾਓਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹੋ, ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਤਿੰਨ ਵਜੇ ਉਠਣਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਰੂਰ ਉਠੋਗੇ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੇ ਕਾਬੂ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਜੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ, ਅਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਕਾਬੂ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਚੌਥੀ ਲੋੜ ਹੈ ਆਤਮ ਸੰਭਾਲ ਦੀ, ਭਾਵ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ, ਸਮੇਟ ਕੇ ਬਚਾ ਕੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਰ ਨਾ ਜਾਓ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਓ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਟ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੌਣ ਦੇਖੇਗਾ ਇਸ ਨਕਾਰਤਮਕ ਸੋਚ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਭੈ ਵਿਚ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਕਾਰਾਤਮ ਸੋਚਾਂ ਦੇ ਬੜੇ ਭਾਰੇ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਖਿਲਾੜੀ ਬਣ ਗਏ ਹੋ, ਇਹ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾ ਦਿਤਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ ਅਨੰਦਮਈ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਭੈ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਭੈ ਰਹਿਤ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦਵੰਦ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਨਾ ਕੋਈ ਬਾਹਰੋਂ ਭੈ ਹੈ ਨਾ ਕੋਈ ਅੰਦਰੋਂ ਭੈ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸਮਾਨ ਹੈ, ਸਮਾਚਿਤ ਹੈ, ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੈ।

ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੋਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਵੁਕ ਪੱਖੋਂ ਸਮਾਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਨ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਾਰਤਮਕ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਉਹ ਕਿਉਂ ਤੇ ਕਿਥੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਕਾਰਤਮਕ ਸੰਵੇਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਰਾਹੀਂ, ਸੋਚ ਰਾਹੀਂ, ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਰਾਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੋਣ ਦੀ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਮੁਢ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਧਿਆਇ ਪੰਜਵਾਂ

ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਚੇ ਉਠ ਕੇ ਸੰਸਕਾਰ ਸੁਧਾਈ ਕਰਨੀ

ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਭਾਵ ਰੋਟੀ, ਕਾਮ, ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੈ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਨਕਾਰਤਮਕ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਧਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਲੈਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਰੱਖਣਾ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਅਤਿ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਧਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਕੋਈ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕਰਨ। ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਭੈ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਡਰ ਹੈ ਕਿਉਂ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਬੈਠੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਭੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਡਰ, ਕੇਵਲ ਇਕ ਝੂਠ ਤੇ ਟਿਕੇ ਹੋਏ ਕੇਵਲ ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਡਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਚਾਈ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਸਤਿ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਬੇ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਇਆ ਤੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਜਾਚਣਾ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭੈ ਨੂੰ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਭੈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਹ ਹੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਭੈ ਹਨ, ਇਹ ਭੈ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਦਿਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਮੈਂ ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਇਕ ਸਰਕਾਰੀ ਘਰ ਵਿਚ ਠਹਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਮੈਨੂੰ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲੀ। ਜਿਥੇ ਮੈਂ ਠਹਿਰਿਆ ਸੀ ਉਹ ਬੀਬੀ ਕਹਿੰਦੀ ਸੁਣਦੀ ਹਸਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਕੋਲ ਇਕ ਲੀਡਰ ਵੀ ਉਸੇ ਸ਼ਾਮ ਪਹੁੰਚੀ ਤੇ ਉਹ ਦੂਸਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਠਹਿਰੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਹ ਲੀਡਰ ਬਹੁਤ ਮੰਨੀ ਪਰਮੰਨੀ ਹਸਤੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨਿਰਭੈ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਗੋਲੀਆਂ ਤੋਂ, ਲੜਾਈ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਡਰਦੀ। ਉਹ ਲੜਾਈ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿਚ ਵੀ ਗਈ ਸੀ ਜਿਥੇ ਘਟ ਹੀ ਲੋਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬੀਬੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦੇਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ ਉਹ ਉਚੀ ਉਚੀ ਰੋਣ ਲਗ ਪਈ, ਉਚੀ ਉਚੀ ਬੁਲਾਉਣ ਲਗ ਪਈ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਹਿਰੇਦਾਰ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਸੀ, ਹਾਰ ਕੇ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਗਿਆ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਦਿਤੀ, ਬੀਬੀ ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ? ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਾਂ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਏਨਾ ਕਿਉਂ ਘਬਰਾਏ ਪਏ ਹੋ ?

ਤੇ ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ, "ਮੇਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬੜੀ ਗੰਭੀਰ ਹੈ"

ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਮੈਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਮੈਂ ਬੂਹਾ ਤੋੜ ਕੇ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।"

ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ, "ਨਹੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾ ਕਰਨਾ।"

ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਫੇਰ ਬੂਹਾ ਖੋਲ੍ਹੋ।"

ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ, "ਮੈਂ ਬੂਹਾ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਬੂਹਾ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਕੁੰਡੇ ਤੇ ਮੱਕੜੀ ਬੈਠੀ ਹੈ। ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਦੇਖ ਲਓ ਕਿ ਉਹ ਬਹਾਦਰ ਬੀਬੀ ਮੱਕੜੀ ਤੋਂ ਡਰ ਰਹੀ ਸੀ।

ਇਕ ਹੋਰ ਮਿਸਾਲ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਤੋਂ ਇਕ

ਐਟੋਰਨੀ ਜਨਰਲ ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਆਏ ਹੋਏ ਸੀ। ਉਹ ਬਾਹਰ ਇਕ ਹਾਲ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਠਹਿਰੇ ਹੋਏ ਸੀ, ਹੋਰ ਲੋਕੀ ਵੀ ਸੀ ਤੇ ਉਹ ਸਾਫ ਸੁਥਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸੀ, ਇਕ ਰਾਤ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਚੀਕਣ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਈ, ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਿਆ ਤੇ ਪੁਛਿਆ, "ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ?" ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ?" ਮੈਨੂੰ ਐਟੌਰਨੀ ਦਾ ਜਵਾਬ ਆਇਆ, ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਛਿਪਕਲੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੇਂਗਣ ਵਾਲੇ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਠੰਡੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਕੀੜੇ ਮਕੌੜੇ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕੋਈ ਕਟਦੇ ਵਡਦੇ ਨਹੀਂ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸੱਪ ਦਾ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਸੱਪਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਡਰ ਲਗਦਾ ਸੀ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਤੇ ਮੇਰੀ ਜੇਬ ਵਿਚ ਸੱਪ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਹੀ ਡਰ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਤੇ ਸੱਪ ਮੇਰੀ ਜੇਬ ਵਿਚ ਨਾ ਆ ਜਾਏ। ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਵੀ ਮੈਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਇਥੇ ਅਮਰੀਕਾ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰ ਸਰ੍ਹਾਣਾ ਸਭ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਸੱਪ ਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਚਾਹੇ ਮੈਂ ਉਪਰ ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਠਹਿਰਿਆ ਹੋਵਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਮਰੀਕਾ ਆਇਆ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਡਰ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਨੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਇਹ ਡਰ ਕੱਢਿਆ।

ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਭੈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਭੈਆਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਆਤਮ ਰੱਖਿਆ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾਣਾ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਕ ਮੁੱਢਲੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਡੂੰਘੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਜਾਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਮਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਜਾਮਾ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਖ ਹਸਤੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੀ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

ਆਤਮ ਰੱਖਿਆ ਤੇ ਕਾਮ ਦੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਕਾਮ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਐਨਾ ਉਲਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਕਾਰਣ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੰਦ ਹਨ, ਇਕ ਹੈ ਵਿਸ਼ੇ ਅਨੰਦ ਜਿਹੜੇ

ਛਿਨਭੰਗਰ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਾਮ ਪਰ ਇਹ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਸ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹਰ ਵਸਤੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਦਾ ਅਨੰਦ ਹੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਛਿਨਭੰਗਰ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰੀ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੀਸਰੀ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤੂ ਐਸੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੀ ਬਦਲਦੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਿਹੜੀ ਸਥਾਈ ਹੋਵੇ। ਇਥੇ ਦੀ ਹਰ ਵਸਤੂ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ। ਚਲਾਏਮਾਨ ਹੈ, ਰੂਪ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਹੈ, ਇਕ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚੋਂ ਅਨੰਦ ਲੱਭਣਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਭੁੱਲ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿਚੋਂ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਲੱਭਣੀ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਭੁੱਲ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜੀਣਾ ਵੀ ਭੁੱਲ ਹੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰਕ ਸਬੰਧ ਕਦੀ ਵੀ ਸੁਖਦਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਸਬੰਧ ਸਥਾਈ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਸਥਾਈ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਣਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ, ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਤੀਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਭਟਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਤੋਂ ਵੀ ਸਥਾਈ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਮਨੁੱਖ ਨਿਰਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਰ ਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੂਖਮ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਜਿਹੜਾ ਆਪ ਚਲਾਇਮਾਨ ਹੈ ਉਹ ਸਥਾਈ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਪਿਛੇ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦਮਈ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਓਦੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ।

ਸੰਸਾਰਕ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਕ ਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਹੀ ਆਤਮਕ ਅਨੰਦ ਦੀ ਖੋਜ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਹੈ 'ਸ਼ਾਦੀ'। ਸ਼ਾਦੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਖੁਸ਼ੀ, ਵਿਆਹ, ਜਦੋਂ ਵਿਆਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁੰਡਾ ਕੁੜੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਮੁੰਦਰੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਇਕ ਭਾਵ

ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੈ ਮੁੰਦਰੀ ਧਾਤ ਦੇ ਇਕ ਟੁਕੜੇ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਇਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਹੋਣਾ, ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਹੋ ਕੇ ਸਾਥ ਨਿਭਾਉਣਾ। ਇਹ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪੂਰਨਤਾ ਹੈ।

ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜੀਵਨ ਲਕਸ਼ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਜ ਕਰਮ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕਰਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਹੈ, ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣਾ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਹੋਣੇ, ਦੋਸਤ ਹੋਣੇ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਹੀ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਪੁਛਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕੀ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਗੇ ਹਾਂ, ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਛਿਨਭੰਗਰ ਲਈ, ਸਥਾਈ ਨਹੀਂ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਮੁੜ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਸਕੋ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੀ ਉਦਾਸੀ, ਉਹ ਹੀ ਗ਼ਮ, ਉਹੀ ਚਿੰਤਾਵਾ। ਸੰਸਾਰਕ ਵਸਤੂਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਥਾਈ ਅਨੰਦ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਵਤਾ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਸਬੰਧ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਦੋਨੋਂ ਜਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਣ ਤੇ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਪੈਣ, ਦੋਨੋਂ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਹਬ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਸੁਨੇਹਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੈ ਪ੍ਰੇਮ, ਸਮਾਨਤਾ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਅਨੰਦ, ਬਾਹਰੀ ਖੁਸ਼ੀ, ਅੰਦਰ ਦਾ ਅਨੰਦ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ, ਸਰਬਵਿਆਪਕ, ਸਰਬਗਿਆਨ ਹੈ, ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਜੇ ਇਹੀ ਤੱਤ ਹੈ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੋਂ ਆਏ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਹੀ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੋ, ਪ੍ਰੇਮ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਨੰਦ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਹੀ ਅੰਦਰ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਓਹੀ ਚਾਨਣ ਦੇਖਦੇ ਹੋ,

ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸਰੀਰ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਦੋਨੋਂ ਸਾਥੀ ਦੰਪਤੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਬਾਰੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਆਤਮ ਬੰਧਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮੰਦਰ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਈ ਮੂਰਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਇਕ ਇਮਾਰਤ ਹੈ ਇਕ ਕੋਠਾ ਹੈ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਮੰਦਰ, ਗੁਰਦਵਾਰੇ, ਚਰਚ ਵਿਚ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਹੀ ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਦਿਓ, ਆਪਾ ਵਾਰ ਦਿਓ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਤਿ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, 'ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭ ਪਾਇਓ॥'

ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਤਿ ਦੇ ਮਸੀਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਿਲਿਆ ਹਾਂ। ਜਿਹੜੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਮਜ਼ਹਬ ਨੂੰ ਕੱਟੜਤਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਉਂਦੇ, ਸਦਾ ਸੇਵਾ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸੇਵਾ ਦਾ ਹੀ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਪਰ ਉਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਤਾਂ, ਸਾਧੂਆਂ ਦੀ ਇਕ ਗੱਲ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਂਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਿਸੁਆਰਥੀ, ਸ਼ਰਧਾ, ਅਚਾਰ ਤੇ ਬਾਣੀ ਸਾਰੇ ਹੀ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਅਟੁੱਟ ਸ਼ਰਧਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਚਾਰ ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਹੈ, 'ਸਚਹੁ ਓਰੈ ਸਭ ਕੋ ਉਪਰ ਸਚ ਅਚਾਰ।' ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਪਰ ਲਿਖ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਜੀਸਸ ਲਈ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕੋਈ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਸੂਲੀ ਤੇ ਕਿਉਂ ਚੜ੍ਹਾਅ ਰਹੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਉਹ ਕੁਝ ਅੱਗੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ ਜਿਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਲੱਗਾ ਹੈ। ਈਸਾ ਜੀ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਹਿ ਕੇ ਸੂਲੀ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਸੀ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਅਟੁੱਟ ਸ਼ਰਧਾ ਤਾਂ ਸੀ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਰਣੀ ਤੇ ਕਰਮ ਤੇ ਵੀ ਪੂਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਉਹ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੂਲੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹ

ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਹ ਤਾਂ ਸਤਿ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਸੀ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੋਜ਼ਿਜ਼ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਪਹਾੜ ਤੇ ਕਿੰਨੇ ਦਿਨ ਰਿਹਾ, ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਜਨਮ ਉਹ ਲਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨੀ ਹੀ ਸੀ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨਾਮੀ ਪੁਰਸ਼ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਹੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਰਮ ਦੇ ਨਿਯਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੀ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਈਸਾਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਬੀਜੋਗੇ ਉਹ ਹੀ ਕੱਟੋਗੇ। ਬੋਧੀ ਵੀ ਇਹੋ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬੋਧ ਮਜ਼ਹਬ ਕਰਮ ਨਿਯਮ ਤੇ ਹੀ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, ਹਿੰਦੂ ਵੀ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਕੁਰਾਨ ਵਿਚ ਹੀ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਏਸ ਕਾਨੂੰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮੁਆਫੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਕਿਨਾਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੇਬ ਦਾ ਬੀਜ ਬੀਜਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਮਰੂਦ ਦਾ ਰੁੱਖ ਲਗ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਬੜੀ ਹੀ ਅਦੁੱਤੀ ਬਣਤਰ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ! ਮੈਂ ਬੀਜਿਆ ਤਾਂ ਸੇਬ ਹੈ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਅਮਰੂਦ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਦਾ ਕਾਰਣ ਅਗਿਆਨ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਗਿਆਨ ਹੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੁਖਾਂ, ਸੰਤਾਪਾਂ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਅਗਿਆਨ ਹੀ ਸਾਰੇ ਭੈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਉਹ ਇਕ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਿਸਣ ਲਗ ਜਾਏਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ? ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ, ਸਾਰੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਸਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਹੈ ਫੇਰ ਡਰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ, ਡਰ ਓਦੋਂ ਤਕ ਹੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਖ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਤਿ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ, ਸੰਸੇ

ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਭੈ ਬਣਿਆ ਹੀ ਰਹੇਗਾ।

ਸਾਰੇ ਭੈ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਤਿ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲੈਣੀ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਤਿ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਿਰੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਪਰੀਪੂਰਨ ਹੈ, ਡਰ ਕਿਸ ਤੋਂ? ਕਿਸ ਗੱਲ ਦਾ ਡਰ। ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸਾਧੂਆਂ ਨੇ ਡਰ ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ੇਰ ਵਰਗੇ ਜਾਨਵਰ ਅਤੇ ਸੱਪ ਵੀ ਰੱਬ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਤਿ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਇਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ।

ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਮੈਂ ਦਸ ਰਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿਚ ਸੀ, ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥਕਿਆ ਪਿਆ ਸੀ, ਦਿਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵਜੇ ਸੀ ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤਾਂ ਸੌਂਦਾ ਨਹੀਂ, ਦਿਨ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕ ਕੇ ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਸੌਂਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਉਸ ਦਿਨ ਮੈਂ ਥਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਮੈਂ ਅਜੇ ਹੋਰ ਟੁਰਨਾ ਸੀ, ਅੱਗੇ ਜਾਣਾ ਸੀ, ਮੈਂ ਪੰਜ ਮੀਲ ਤੁਰ ਚੁੱਕਾ ਸੀ ਜੋ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸੀ ਮੈਂ ਖਾਧਾ, ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਚਲਾ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਕੰਬਲ ਪਾਇਆ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹੀ ਮੈਂ ਸੌਂ ਗਿਆ।

ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮੇਰੇ ਤੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਦੋ ਸ਼ੇਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਖੇਡ ਰਹੇ ਸੀ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਨਹੁੰਦਰਾਂ ਮਾਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਮੇਰੀਆਂ ਪਲਕਾਂ ਬੜੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਪਈਆਂ ਸੀ ਪਰ ਮੈਂ ਕੋਈ ਸੁਪਨਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਦੇਖ ਰਿਹਾ, ਓਹ! ਇਹ ਤਾਂ ਸ਼ੇਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਆ ਗਈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਇਆ ਪਰ ਮੈਂ ਫੇਰ ਸੌਂ ਗਿਆ। ਉਹ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਚੱਟ ਰਹੇ ਹਨ, ਮੇਰੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੌੜ ਰਹੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਦਾ ਪਰ ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।

ਇਹ ਇਕ ਘੰਟਾ ਚਲਦਾ ਰਿਹਾ। ਫੇਰ ਮੈਂ ਅਚਾਨਕ ਇਕ ਪਰਛਾਵਾਂ ਗੁਫਾ ਦੇ ਬੂਹੇ ਅੱਗੇ ਦੇਖਿਆ। ਮੈਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੀਆਂ ਤੇ ਸ਼ੇਰਨੀ ਖੜ੍ਹੀ ਸੀ ਤੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਦੀ ਤਾਕ ਵਿਚ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹਥਿਆਰ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਮੈਂ ਤਾਂ ਤੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ, ਨਾ ਹੀ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੂੰ ਪਿਛੇ ਹਟ ਜਾਵੇਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਚਲਾ ਜਾਵਾਂ ਤੇ ਤੂੰ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੋਇਆ। ਸ਼ੇਰਨੀ ਇਕ ਪਾਸੇ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਗਈ, ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਗਿਆ ਤੇ ਉਹ ਅੰਦਰ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਆ ਗਈ। ਰਾਮਾਇਣ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕੀੜੀ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਾਥੀ ਤਕ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਲਤ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਠੀਕ ਕੀ ਹੈ?

ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ - ਇਕ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ, ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ, ਦੂਸਰਾ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਨੁਭਵ ਰਾਹੀਂ, ਤੀਸਰਾ ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ। ਪਸ਼ੂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਸਾਗਰ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਸਾਗਰ ਦਾ ਰੇਗਿਸਤਾਨ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਥੇ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵਜਨਮੇ ਕਛੂਏ ਨੂੰ ਉਥੇ ਰੱਖ ਦਿਓ ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਰੀਂਗ ਕੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹਨ, ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵੀ ਸਾਡੀਆਂ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਗਿਆਨ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਤਖ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਛੇਵੀਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੰਜੋ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਇਕੋ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਛੇਵੀਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਸੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਰ ਇਕ ਨਾਲ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਸਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਜਾਂ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਭੰਡਾਰ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਗਿਆਨ ਉਥੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗਿਆਨ ਭੰਡਾਰ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਏ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਭਾਵ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਰਵੋਤਮ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗਿਆਨ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਤੇ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ।

ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵਿਚ ਮੁਖ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਹਨ ਖਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ, ਕਾਮ, ਸੌਣਾ ਤੇ ਆਤਮ ਸੰਭਾਲ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੇ ਤੇ ਪਹਿਲੇ ਸ੍ਰੋਤ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਤਨ ਪ੍ਰਾਰੰਭਿਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਵਾ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਕਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਜਾਂ ਸੰਵੇਗਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾਵਾਂ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜਾ ਜੁੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਮ ਬਿਰਤੀ ਕਾਰਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕ ਨਿਯਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਘਾਟਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਥਾਨੰਤਰਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਇਸ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੇ ਹਨ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਮੈਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਦੇਖੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖੀ। ਇਥੇ ਮੁਰੰਮਤ ਨਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਰ ਇਕ ਸਥਾਨੰਤਰ ਹੈ। ਜੇ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਲੜਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ, ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋ, ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਰਹੋ, ਸੰਤੋਖ ਰੱਖੋ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਤਾਂ ਹੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ ਸਿਖਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜਾ, ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਝੌਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ

ਹੈ, ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ, ਦੂਸਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ, ਸੋਚਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਓ, ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਸੰਤੋਖ ਵਿਚ ਆ ਜਾਓਗੇ। ਬਿਨਾਂ ਸਮਝੇ, ਬਿਨਾਂ ਸਮਝੌਤਾ ਕੀਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ ਸਮਝੌਤਾ, ਕਰਨਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਸਮਝ ਕੇ ਚਲਣਾ, ਸੋਧ ਕੇ ਚਲਣਾ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਦੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸੂਖਮ ਹਿੱਸਾ ਮਰਦਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਂ ਬੀਤਦਾ ਜਾਏ ਫੇਰ ਇਕ ਦਿਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਖੇਦੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨੇ ਦੁਖ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਤਾ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਨਾ ਵੀ ਇਕ ਪਾਪ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪਾਪ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਨਾ ਮਾਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਸੇਧ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਵਧ ਗਲਤੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨਾਂ ਵਧ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਓਨਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਆਤਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਵੇਗ ਨਹੀਂ। ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਉਸ ਉਤੇ ਮਿੱਟੀ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ, ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਖੇਰੂੰ ਖੇਰੂੰ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਾ ਦਿਓ, ਇਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੋ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਰੋਲ ਰੱਖੋ, ਆਤਮਾ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਂ ਸੁਲਝਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਵੇਗੀ।

ਈਸਾਈ ਪਰੰਪਰਾ ਵਿਚ ਸੌਲ ਦੀ ਕਾਇਆ ਪਲਟੀ ਹੋਈ ਉਹ ਸੇਂਟ ਪੌਲ ਬਣ ਗਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਬਾਲਮੀਕ ਬੰਦੇ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਬਦਲ ਕੇ ਬਾਲਮੀਕ ਰਿਸ਼ੀ ਬਣ ਗਿਆ। ਸੌਲ ਨੇ ਇਕ ਦਿਨ

ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣੀ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਰਸਤੇ ਤੇ ਉਹ ਚਲ ਰਿਹਾ ਸੀ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਫੇਰ ਉਹ ਸੰਤ ਬਣ ਗਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਾਣਦੇ ਬੁਝਦੇ ਹੋਏ ਗਲਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਠੀਕ ਕੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪਾਪ ਹੈ ਆਤਮਾ ਦੀ ਪੁਕਾਰ ਨੂੰ ਨਾ ਸੁਣਨਾ ਹੀ ਪਾਪ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਕ ਗੱਲ ਠੀਕ ਹੈ ਫੇਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵਿਪਰੀਤ ਚਲਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਦੇ ਹੋ। ਆਤਮਾ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਚਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਹੀ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਪਾਪ ਹੈ, ਗੁਨਾਹ ਹੈ। ਇਸ ਗਲਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਧਾਨ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤ ਆਦਤ ਦਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਦਾ ਹੀ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਗਲਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਨਵੇਂ ਚਿੰਨ ਬਨਾਉਣੇ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੁਰਾਣੇ ਚਿੰਨਾਂ ਤੇ ਨਾ ਚਲਾ ਜਾਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਵੇਂ ਰਸਤਿਆਂ ਤੇ ਪਾਓ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿਓ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋਗੇ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮੇਰੀ ਆਦਤ

ਬਣ ਗਈ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਆਦਤ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਭਜਨ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਗੁਰੂਆਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਜਾਨਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਉਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੈ।

ਆਪਾ ਚੀਨੋ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦਾ ਕਾਬੂ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਟਰੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਵਿਚ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਸੋਚ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਵਸ ਹੈ, ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਸੰਵੇਗ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸੋਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਕਾਰਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਾਹ ਬਦਲ ਕੇ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੰਵੇਗ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਬਣ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਇਕ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਹਸਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਚੇਤੰਨਯ ਮਹਾਂਪ੍ਰਭੂ, ਪ੍ਰਮ ਹੰਸ, ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ, ਸੰਤ ਬਰਨਾਰਡ, ਮਾਂ ਟਰੀਸਾ ਇਹ ਸਾਰੇ ਉਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਸੰਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ, ਸੰਵੇਗਾਂ ਨਾਲ ਭਗਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਭਾਵ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਸੋਚ ਦੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਬਾਕੀ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦਾ ਰਾਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਦਾ ਰਾਹ, ਦਿਲ ਦੇ ਰਾਹ ਨਾਲੋਂ ਔਖਾ ਹੈ, ਇਹ ਖਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਤਲਵਾਰ ਦੀ ਧਾਰ ਤੇ ਚੱਲਣ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕਾਰਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਧ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਇਛਾਵਾਂ ਕਿਥੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਥੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ? ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਕਾਮ ਹੈ। ਕਾਮ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਮ ਨੂੰ ਅੰਨਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਵੇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਇੱਛਾ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਮੰਤਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ, ਪੂਰਤੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਛਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿਛੇ ਦਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕਾਮ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਆਪਣੀ ਹੋਸ਼ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਗਲਪਨ ਹੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੁੱਤੇ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਪਰ ਜੇ ਕਾਮ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਹੰਕਾਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਸੋਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਮਾਣ ਹੈ, ਫਖਰ ਹੈ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਹੀਂ, ਮੇਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੋਭ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੋਭ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਮੇਰੀ ਹੈ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਵੰਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ।

ਮੇਰੇ ਘਰ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਕਮਰੇ ਹਨ, ਮੇਰਾ ਇਕ ਬੱਚਾ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਕਮਰੇ ਖਾਲੀ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮੇਰਾ ਘਰ ਹੈ। ਇਹ ਲੋਭ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਭਾਵਨਾ ਲੋਭ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਕੋਲੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅੱਗੇ ਚਲ ਕੇ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾਣ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਈਰਖਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਘਰ ਮੇਰੇ ਘਰ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ? ਨਹੀਂ ਨਹੀਂ, ਮੇਰਾ ਘਰ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫੁਲੇ ਨਹੀਂ ਸਮਾਉਂਦੇ, ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਨੀਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਅਪੂਰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਨਕਾਰਤਮਕ ਸੋਚ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਜੜ੍ਹ, ਇੱਛਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਹੈਰਾਨ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਕਿਵੇਂ ਉਠਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਉਹ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ, ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਹੀ ਹੈ। ਇਕੋ ਹੀ ਕਿਰਿਆ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਇਕੋ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾੱਦ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਹ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਇਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਉਹ ਇੱਛਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਇਹ ਚੱਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਆਪ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤਾਂ ਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੀ ਇੱਛਾ

ਦੇ ਪਿਛੇ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਗੁਦਾਮ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਵਿਚ ਸੁੱਟੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਅਚੇਤ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤਾਂ ਸੰਤਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਮੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੇ ਇਹ ਹੀ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ। ਸੰਤਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਸਿਖਿਆ ਦਿਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ ਪਿਛੇ ਲਗ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਲਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕਦੀ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇੱਛਾ ਰਹਿਤ ਸਥਿਤੀ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ।

ਇਹ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇੱਛਾ ਰਹਿਤ ਸਥਿਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕੋ, ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਾਲ ਦੀ ਘੜੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਰਿਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਤੋਂ ਵੰਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਕਰਮ ਕਰਨੇ, ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਕਾਰਜ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਜਾਲ ਵਿਚ ਫਸੇ ਪਏ ਹੋ, ਮਨੁੱਖ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰਜ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫਲ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਕਰਮ ਕਰਨੇ, ਫਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨੀ ਇਹ ਇਕ ਚੱਕਰ ਬਣ ਜੰਦਾ ਹੈ, ਕਰਮ ਕਰੋ, ਫਲ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈ ਕੇ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਰੋ, ਇਕ ਚੱਕਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਕ ਦੰਪਤੀ ਘਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਲੱਖ ਰੁਪਏ ਉਸ ਉਤੇ ਲਗਦੇ ਹਨ, ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਬੜੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ ਘਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁੰਦਰ ਹੈ, ਸੋਹਣਾ ਹੈ, ਗੁਆਢੀ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘਰ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣਾ ਹੈ ਪਰ ਅੰਦਰ ਕੁਝ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸਜਾਉਣ ਲਈ

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਅੰਦਰ ਸਜਾਉਣ ਦਾ ਬਜਟ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਦਰੀਆਂ ਗਲੀਚੇ ਹੋਰ ਘਰ ਦਾ ਫਰਨੀਚਰ ਇਸ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਜਟ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਰੱਖਿਆ। ਹੁਣ ਉਹ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਹਨ, ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਸਰੀ, ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੀਸਰੀ। ਇਕ ਸੋਫਾ ਫੇਰ ਹੋਰ, ਇਕ ਟੀ. ਵੀ. ਫੇਰ ਦੂਸਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਕਮਰੇ ਲਈ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਖਿਡੌਣੇ, ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਚੱਲੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਫਸ ਗਏ ਹੋ ਤੇ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਇਛਾਵਾਂ ਹਨ, ਹੋਣੀਆਂ ਵੀ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਛਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਅ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਪਰ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਨਾ ਬਣੋ, ਇਛਾਵਾਂ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ, ਕਾਬੂ ਰਖਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਸ ਹੈ ਇਸ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਕਰਮ ਦਾ ਮਾਰਗ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਠੀਕ ਰੱਖੋ, ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਤੁਹਾਡਾ ਪੁਰਖਾਂ ਨੇ ਪੂਰਵਜਾਂ ਨੇ ਸੰਤਾਂ ਸਾਧੂਆਂ ਨੇ ਇਕ ਗੱਲ ਕਹੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਹੀ ਡਿਊਟੀ ਬਣਾ ਲਓ। ਕਰਮ ਡਿਊਟੀ ਉਦੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਾਨਵਤਾ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਊਟੀ ਉਦੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕੋਈ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਡੀਊਟੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਹਉਮੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਗੁਲਾਮ ਹੋ ਗਏ। ਮੈਂ ਕਈ ਸੁਆਣੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੋਝ ਥੱਲੇ ਦਬਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੀਆਂ

ਡੀਊਟੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਭਾਰ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਬੈਠੋ ਚਾਹ ਪੀਓ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲਵੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੱਗੋਂ ਨਾਂਹ ਕੀਤੀ ਤੇ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਘਰ ਜਾਣਾ, ਮੈਂ ਸ਼ਾਦੀ ਸ਼ੁਦਾ ਹਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਸਕੂਲੋਂ ਆਉਣਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉਹ ਡੀਊਟੀ ਦੇ ਬੋਝ ਥੱਲੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਲਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਰਹਿ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਗੁਲਾਮ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ, ਦੂਸਰਾ ਕਰਮ ਦਾ ਫਲ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਮਿਲਣਾ ਹੈ ਤੇ ਤੀਸਰਾ ਤੁਸੀਂ ਡੀਊਟੀ ਵੀ ਕਰਨੀ ਹੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਡੀਊਟੀ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਚੌਥਾ ਜੇ ਡੀਊਟੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਚੀ ਗਲਤ ਹੈ, ਰਵੱਈਆ ਗਲਤ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਇਕ ਕਲਾ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਿੱਖ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰੋ ਜੋ ਬਣਾਓ ਉਹ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖ ਕੇ ਬਣਾਓ, ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਕਦੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਤਲਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਰਸਾ ਸਕਦੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣੇ ਸਮਝਦਾਰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਹੈ ਇਕ ਦੰਪਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰਾ ਨਹੀਂ ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਜਤਾਣਾ ਜਾਂ ਦਿਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਪਿਆਰ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ

ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਹਰ ਪਰਾਣੀ ਪ੍ਰੇਮ ਲੋਚਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੇਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵੀ ਧਿਆਨ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਏ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮੈਡੀਕਲ ਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ, ਨਿਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ, ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਮਿਲੇ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਹਾਲ ਵਿਚ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹਾਂ, ਸੜਕ ਤੇ ਵੀ ਪਰ ਜੇ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਹਿਲ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ। ਉਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲੋਚਦੇ ਹੋ? ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਜੇ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਛਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਖੋਜ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਸ ਸਕੋਗੇ, ਪਿਆਰ ਕੀ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਦਸਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕ੍ਰਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਕਿ ਪਿਆਰ ਕੀ ਹੈ? ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬੋਲ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕ੍ਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਖਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਾਵ ਭਾਵ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੇ ਦੂਸਰੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵ ਵਿਚ ਉਹ ਠੀਕ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਮਖੌਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਠੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚਿੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਹਾਵ ਭਾਵ ਉਹ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਗੁੱਸਾ ਕਰ ਲਵੇਗਾ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਤਨ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਈ ਗਲਤ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਮੋੜ ਤੋੜ ਕੇ ਕੋਈ ਭਾਵ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਮ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਅਸੀਂ ਸਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਲਈ, ਨਿਮਰਤਾ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਖੋਖਲੇ

ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਾ ਕੋਈ ਭਾਵਨਾ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਪਰ ਦਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਾਜਾਂ ਨੂੰ ਡੀਊਟੀ ਦਾ ਰੂਪ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਹੀ ਬਣੇ ਰਹੋਗੇ। ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡੀਊਟੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਿੰਜੋ, ਇਕ ਪ੍ਰੇਮ ਹੀ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਭਾਵ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਹਰ ਇਕ ਚਾਹਵਾਨ ਕੋਲ ਨੌਕਰੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਕਦਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਨੂੰ ਬੜੀ ਹੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਜਾਣੀ ਹੈ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਭਾਵ ਡਾਕਟਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਕੋਈ ਤਰਖਾਣ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਰਾਜ ਦਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਥਕ ਹਾਲਤ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਨੌਕਰੀਆਂ ਮਿਲਣੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਹਨ, ਇਥੇ ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੈ ਫੇਰ ਵੀ ਹਰ ਕੋਈ ਨਾਖੁਸ਼ ਹੈ, ਹਰ ਕੋਈ ਉਹ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ, ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਉਹ ਕਰੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂੰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦਵੰਦ ਹੀ ਦੁਖ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਮੈਂ ਇਹ ਨੌਕਰੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣੀ ਹੈ, ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਜੇ ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਦੀ ਵੀ ਇਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰੀ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਤੇ ਖਿੱਚਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦਬਾਓ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਦਬਾਓ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਰਤੀ ਹੈ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਣਾ ਹੈ, ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਪ੍ਰੇਮ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਜਿਹੜੀ ਗਲਤ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨਾਲ ਵੀ ਬੋਝ ਹੋਵੇਗਾ, ਮਨ ਵਿਚ ਖਿਚਾਅ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਝ ਹੋਵੇਗਾ ਹੀ। ਇਹੋ ਹੀ ਗੱਲ ਕਾਮ ਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬੋਝ ਤਾਂ ਪਵੇਗਾ ਹੀ। ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ, ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇਗੇ ਹੀ। ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤਾਂ ਠੀਕ ਲੋੜ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਔਖੇ ਹੋ, ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਛੱਡ ਕੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਨਾਓ, ਦਬਾਓ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਪਿਆਰ, ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਬਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਪਿਆਰ ਹੀ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੀ ਰਹੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਨੀਆਂ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋ ਉਹ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰੋ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਇਕ ਕਵਿਤਾ ਸਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਅਨੰਦਮਈ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ,

ਮੈਂ ਪਤੀ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਪਤੀ ਨਾਲ ਰਹੋ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਰਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮਨੁਖਤਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਪਿਆਰ ਹੀ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਕਿਤੋਂ ਉਪਰੋਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਪਿਆਰ ਉਤਪੰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਾਢ ਪਿਆਰ ਹੀ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਦੇਣਾ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਦੀ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦਿਓਗੇ, ਨਾ ਮਨ ਨਾਲ, ਨਾ ਕੁਝ ਐਸਾ ਕਰੋਗਾ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇਵੇ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੋਗੇ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁਭਦਾ ਲੱਗੇ। ਅਹਿੰਸਾ, ਪਿਆਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਹਿੰਸਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਇਕੋ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਪਿਆਰ ਦੀ ਰੁਚੀ ਬਣਾਓ।

ਸਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਘਰ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਆਤਮਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਘਰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸਿਖਾਂਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਾਸ ਹੁੰਦੇ, ਫੇਰ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਆਪਣਾ ਅੰਦਰ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ? ਕੇਵਲ ਇਸ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਢਾਲੋ? ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਿਜੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿਓ? ਇਛਾਵਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਅਜੇ ਸਵਾਮੀ ਤਾਂ ਬਣ ਨਹੀਂ ਗਏ, ਕੋਈ ਸੰਨਿਆਸੀ ਤਾਂ ਬਣੇ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਤਿਆਗੀ ਬਣੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਆਵਸ਼ਕ ਗੱਲ ਹੈ – ਸੰਸਾਰ

ਵਿਚ ਜੀਉਣਾ ਸਿਖਣਾ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਰ ਭਿੱਜਣਾ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਸੰਸਾਰਕ ਹੋਵੋ ਭਾਵੇਂ ਸਵਾਮੀ ਜਾਂ ਸੰਤ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜੁਗਤ ਆਉਣੀ ਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰੋ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਬਣੋ ਨਾ।

ਇਹ ਕਦੀ ਨਾ ਭੁਲੋ ਕਿ ਇਹ ਜੀਵਨ ਇਕ ਯਾਤਰਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਮੁਸਾਫਿਰ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਬੇੜਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਪਤਵਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਪਤਵਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸ਼ਤੀ ਛੁਟ ਕੇ ਬੇਸਹਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਏਧਰ ਉਧਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪਤਵਾਰ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਇਕ ਯਾਤਰਾ ਹੈਤੇ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਘਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਇਕ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇਕ ਪਰਾਹੁਣਾ ਹਾਂ ਤੇ ਪਰਾਹੁਣਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੇਜ਼ਬਾਨ ਨਾਲ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਲੋਭੀ ਹੋਵਾਂ ਜਾਂ ਮੈਂ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਕਰਾਂ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਇਕ ਮੁਸਾਫਿਰ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸਫਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਕ ਜੀਵਨ ਇਹ ਜਲਸਾ ਹੈ, ਇਕ ਜਲੂਸ ਦੀ ਭੀੜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਓ, ਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੋਵੋ। ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਿਖਣੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਆਪਣਾ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਿੱਖੋ, ਕਰਮ ਕਰੋ ਪਰ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਨਾ ਆਓ, ਉਸ ਦੇ ਫਲ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਫਸੋ, ਇਹ ਰੁਚੀ ਤਾਂ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਿਆਰ ਦੇ ਬੰਨ੍ਹੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕੀ ਪੁਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਇਕ ਸਕਿੰਟ। ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਰੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਣ, ਉਹ ਵਿਵੇਕਾਤਮਕ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਣ, ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪੈਣ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਕਰਮ ਕਰਾਂਗਾ, ਮੈਨੂੰ ਫਲ ਮਿਲੇਗਾ ਹੀ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ

ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕਰਮ ਨਹੀਂ, ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਵਿਪਰੀਤ ਜੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਕਰਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਰਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਕਰੋ, ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਦੇ ਬੱਧੇ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸੁਤੰਤਰ ਹਾਂ, ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸੁਤੰਤਰ ਹਾਂ। ਪਰ ਖੇਦ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਅਜੇ ਇਹ ਕਲਾ ਸਿੱਖੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੇ ਅਜੇ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣਾ, ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨਾ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਮੁਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੇਮ ਹੀ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਇਹੋ ਹੀ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਸਿਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਗੱਲ ਦੇ ਚਾਰ ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦੇਣਾ ਸਿਖਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੀਸਰਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਚੌਥਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਸਿਖਦੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਨਿਅੰਤਰਣ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਸਮਾਜਿਕ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ, ਸਾਰਾ ਤਨਾਓ ਖਿਚਾਓ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜਾ ਨਖੇਦੀ ਦੇ ਭਾਵੇਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੁਰਾਤਨ ਮੂਲ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰਾਤਨ ਸੋਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਾਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਖਾਂ ਤੋਂ ਜਿਹੜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾ ਲਏ ਹਨ। ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ

ਜਾਂਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੰਮੀ ਤੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਯੋਗਾ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਹੀ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ, ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਆੜ ਲੈ ਕੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁਛਾਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਛੱਡਿਆ? ਉਹ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸੰਸਕਾਰ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਝੱਟ ਹੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਸੰਸਕਾਰ ਹਨ। ਪਰ ਇੰਨਾ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਤਾਂ ਕੁਝ ਬਣਦਾ ਨਹੀਂ, ਐਨਾ ਕਹਿ ਕੇ ਤਾਂ ਸਰਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ, ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਸੰਸਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਤੇ ਦੇ ਚਿੰਨ ਹਨ, ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੇਤਨ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਬੰਧ ਮਨ ਨਾਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਵੀ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਸ੍ਵਾਸ। ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਸ੍ਵਾਸ। ਮਨ ਦੇ ਵੀ ਦੋ ਪੱਧਰ ਹਨ ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਚੇਤਨ ਮਨ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਘਰ ਬਾਹਰ। ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਅਚੇਤ ਮਨ, ਇਹ ਵੀ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਵੀ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਖਿਆ ਲੈਣੀ

ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋਏ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸਿਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਸਿਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਉਸ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁੱਤਾ ਹੋਇਆ ਮਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਮਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ। ਦੂਸਰੀ ਸਿਖਿਆ ਇਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਭਾਵ ਇਹ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ।

ਇਹ ਮਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹਸਤੀਆਂ ਇਹ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਐਨਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਚੇਤ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਮਨ ਸੁਚੇਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧੂ ਸੰਤਾਂ ਲਈ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੁਚੇਤ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਵੀ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਚੇਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭੂਤਕਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਵਿੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਛੇ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਹੁਣ ਵਿਚ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸੀਮਾ ਤੋੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਏਸੇ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਹੋਰ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਅਕਸ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ

ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਵੀ ਹੋ ਅੱਜ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ, ਅੱਜ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਘਬਰਾਹਟ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਫੇਰ ਅਚਾਨਕ ਇਕ ਬੁਲਬਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਠਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਸੰਸਕਾਰ ਦਾ ਬੁਲਬੁਲਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਹੀ ਸੰਤਾਪ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਪੱਧਰ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਪਰਤਾਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ ਅਕਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਟਿਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮਨ ਦੀ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਵੇ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਜੇ ਅੱਖਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਉਤੇ ਇਕਾਗਰ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਨ ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਡੀਆਂ ਪੰਜਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕੰਨਾਂ ਦੀ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ, ਜੀਭ ਦੀ, ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਨੱਕ ਦੀ। ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਰੀਆਂ ਦਸ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਨ।

ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਸ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਦੇ ਚਿੰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚਦੇ ਹਨ ਫੇਰ ਉਹ ਚਿੰਨ ਜਾਂ ਸੰਸਕਾਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਕਾਬੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਕੋਈ ਤਰੱਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਆਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਤਿੰਨ ਚੌਥਾਈ ਭਾਗ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਕਿਰਿਆ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਨ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਸੰਸਕਾਰ ਬਣ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਲਈ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ

ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ੁਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਹੁਕਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਚਿੰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਾਂਟੀ ਕਰ ਸਕੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਸਕੋ। ਸਵਾਮੀ ਜੋਗੀਆ ਰੰਗ ਦੇ ਚੋਲੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋਗੀਆ ਰੰਗ ਅੱਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਰੰਗ ਗਿਆਨ ਦਾ ਰੰਗ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੰਗ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਫੂਕ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਓਦੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਰੰਗ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪੁਰਾਣੇ ਚਿੰਨ, ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੁਕਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋਗੇ, ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਫੂਕ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋ ਫੂਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਮਾਨਸਿਕ ਚਿੰਨ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮਨ ਤੇ ਪਏ ਹੋਏ ਅਕਸ ਸਮਾਂ ਪੈ ਕੇ ਹੋਰ ਗੂੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਕੋਈ ਠੋਸ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਫੂਕੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਡਾ ਮੰਤਵ ਹੈ ਕਿ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਐਨਾ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਅਚੇਤ ਮਨ ਕੋਈ ਰਹੇ ਹੀ ਨਾ।

ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੇ ਚਿੰਨ ਜਿਹੜੇ ਅਕਸ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦੇ ਵੀ ਦੋ ਹੀ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰੋ, ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਵੀ ਕਰੋ। ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਇਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤਿਆਗ ਕਰੋ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਂਦੇ ਘਟਾਂਦੇ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿਓ। ਫੇਰ ਤਾਂ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕੁਝ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਦੋ ਹੀ ਤਰੀਕੇ

ਹਨ ਜਾਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਸਕਾਰ ਖਤਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਸਕਾਰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੜੀ ਗਹਿਰੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨੂੰ ਬਣਾਓ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਬਣੋ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦਿਓ, ਆਪਣੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦਿਓ, ਏਸ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਕੇਵਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਮੈਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਮਾਇਆ ਜਾਲ, ਉਹ ਦਲਦਲ, ਉਹ ਚਿੱਕੜ ਜਿਹੜਾ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਨੇ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਅਕਸ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਲੈ ਆਓ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਬਣੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਦੀ ਜਾਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਗਵਾਹ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਫੂਕ ਦੇਣਾ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਕਾਰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦੇਣੇ ਤੇ ਫੂਕ ਦੇਣੇ। ਇਹ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ।

ਅੱਜ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਿਆਣੇ ਹਨ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਡਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜੇਬਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਬੂਹਿਆਂ ਤੇ ਉਹ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਜੰਦਰੇ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਡਰ ਦੇ ਭਰੇ ਪਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਲੀ ਪਏ ਹਨ, ਅੰਦਰ ਹੈ ਹੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਆਸਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਖੁਲ੍ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਰ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੀ ਨਹੀਂ

ਕਰਦੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਸਹਿਮੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਡਰ ਵਿਚ ਹੋ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਗਵਾ ਨਾ ਬੈਠੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਦੋ ਡਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਸਰਾਪ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੰਨਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਹੋ, ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਘਰ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨੇ ਪੈਸੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹੋਣ ਬੱਸ ਓਨੇ ਹੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਨਿਯਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਾਫੀ ਪੈਸੇ ਹਨ ਕਾਫੀ ਪੈਸਿਆਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਯਾਤਰਾ ਲਈ ਘੱਟ ਸਾਮਾਨ ਲੈ ਜਾਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਖਿਚਾਵ ਤਨਾਵ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤ ਸਕੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਲਤੀ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਭਾਵ ਯਥਾਰਥ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਮਾਫ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਣਾਓਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰੋਗੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ, ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਵਰਤੋ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖੋ, ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ

ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ ਤੇ ਕਬਜ਼ੇ ਨਾਲ ਮੋਹ, ਸੁਆਰਥ ਜੁੜਦਾ ਹੈ, ਸੁਆਰਥ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਹਰ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵਸਤੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਤਰ ਦੇ ਤੱਤ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇਵੇਗੀ। ਅੰਤਰ ਦੇ ਸੱਚ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇਵੇਗੀ। ਅਮੀਰ ਬੰਦਾ ਗਰੀਬ ਵਲ ਦੇਖ ਕੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਗਰੀਬ ਕੋਲ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਫੇਰ ਵੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੈ। ਗਰੀਬ ਅਮੀਰ ਵਲ ਦੇਖ ਕੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਏਸ ਕੋਲ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਗਰੀਬ ਨੂੰ ਹਿਰਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਦੁਖੀ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰੀ ਉਦੇਸ਼ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਕਦੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਦੁਖਾਂ ਸੰਤਾਪਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ।

ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਘਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਡਿਊਟੀਆਂ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ ਹਿਮਾਲਿਆ ਦੇ ਸੰਤਾਂ ਦਾ, ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਹੈ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਾ। ਘਰ ਰਹੋ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਨਿਭਾਓ, ਡਿਊਟੀਆਂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਆਪਣਾ ਮੋਹ ਛੱਡੋ, ਸੁਆਰਥ ਛੱਡੋ। ਪਿਆਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਪਿਆਰ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਦੇਣਾ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮੋਹ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਤੰਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸੰਕੋਚਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਗਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਾ ਕਰਨ, ਤੰਗ ਨਾ ਕਰਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਥਨੀ ਕਰਨੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਕਰਨ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਉਹ ਇਛਾਵਾਂ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ।

ਅਧਿਆਇ ਛੇਵਾਂ

ਸ਼ਕਤੀ

ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਜੀਵਨ ਦਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਸੇ ਉਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ, ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਅਵਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬੜੀਆਂ ਹੀ ਅਦਭੁੱਤ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵੀ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਖਿਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਸੱਚੀਮੁਚੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਆਪ ਐਡਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋ, ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰੋ। ਉਦੋਂ ਤਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਗਤੀਸ਼ਾਲ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਐਡਾ ਵੱਡਾ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਦੇਖੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰੋ, ਆਪਣਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਦੁਖ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਕੁਛ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੁਖ ਪਹੁੰਚੇ ਉਹ ਤਾਂ ਇਕ ਸੁਆਰਥੀ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਤੇ ਹੋਰ ਸਕਾਰਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਨਹੀਂ

ਕਰਦੇ ਉਹ ਵੀ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਬੜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਲਈ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਹੋਰਾਂ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿੰਨਾ ਬਦਲਾਵ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਉਥਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇ ਕੇ ਅੱਗੇ ਰੱਖ ਕੇ ਜੋ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਹ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣੇ ਦੇ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ ਚੁਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ ਤੇ ਕੋਈ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਲ ਦੇਖਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਪੁਛਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੇ ਨਮਰ ਬਣੋ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਵਿਨੀਤ ਬਣੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣ ਕੇ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਰੋਸ ਕੇ ਦਿਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਨਹੀਂ ਰੱਖੋਗੇ, ਪਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਵੇਗਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਅੱਗੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਥੋਂ ਤਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੀ ਕਰਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਇੱਛਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਅਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਕਰਨਾ

ਹੈ ਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰੋ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦਾ ਦੇਖੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਲਗਣ ਲਗ ਪਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ।

ਅਜੇ ਤਕ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦਾ ਅਨੰਦ ਹੀ ਮਾਣਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਹੀ ਮਾਣਦੇ ਹੋ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਉਹ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਤੇ ਮਾਣਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣਦੇ ਵੀ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਆਪਣੇ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਫਰਕ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਨਵਾਂ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ – ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਇਹ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜਿਥੋਂ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਸੰਚਾਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸੇਵਾ ਦੇ ਭਾਵ ਲਿਆਓਗੇ, ਪੈਦਾ ਕਰੋਗੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚੋਗੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਦਿਲੋਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋਗੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲ ਹੋਵੇਗੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਸ਼ੀਅਤ ਕਿਵੇਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧ ਕਿੰਨੇ ਮਿੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਵਿਉਂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰਨਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣਾ – ਸੁਆਰਥ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਤਿਹਾਸ ਪੜ੍ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਵਾਹੁ ਲਗਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ

ਸੁਆਰਥ ਤੇ ਫਤਹਿ ਪਾ ਲਵੇ। ਸੁਆਰਥ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਤਹਿ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਸੇ ਹਦ ਤਕ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਕੋਈ ਵਿਰਲੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੇ ਸਮਝਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਕਹਿ ਲਓ ਸੰਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਈਸਾ ਮਸੀਹ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਮੋਜ਼ਿਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਤਾਂ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਹੈ ? ਜਦੋਂ ਈਸਾ ਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਵਚਨ ਦੇ ਰਹੇ ਸੀ, ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਦਾ ਰਾਹ ਦਿਖਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਉਸ ਪਹਾੜ ਤੇ ਆਏ ਜਿਥੇ ਈਸਾ ਜੀ ਪ੍ਰਵਚਨ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ।

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਐਨਾ ਉਚਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿੰਨੇ ਉਚੇ ਉਹ ਚਾਰ ਪੰਜ ਬੰਦੇ ਉਪਰ ਪਹਾੜ ਤੇ ਆਏ। ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਆਪ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਊਟਨ ਦੀ ਘਟਨਾ ਯਾਦ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੇ **Law of Gravity** ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਊਟਨ ਲੰਮਾ ਪਿਆ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਸੇਬ ਦਰਖਤ ਤੋਂ ਟੁਟ ਕੇ ਧਰਤੀ ਤੇ ਡਿੱਗ ਪਿਆ ਤੇ ਨਿਊਟਨ ਨੂੰ ਝੱਟ ਹੀ **Law of gravity** ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਗਈ। ਸੇਬ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਦਰਖਤ ਤੋਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਡਿਗਦੇ ਹਨ ਪਰ ਰੋਜ਼ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ, ਰੋਜ਼ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤਾਂ ਨਿਊਟਨ ਨੇ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਲੱਭਿਆ ਸੀ, ਗਿਆਨ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਅੰਦਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜ੍ਹਤਾ ਹੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ, ਗਿਆਨ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਭੁਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸਫਾਈ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਗੱਲ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਕੇਵਲ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਤੇ ਹੀ ਭਰੋਸਾ ਕਰੋ। ਮਨ ਤਾਂ ਚੰਚਲ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਠਕੇਲੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਅਚਾਨਕ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮ

ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕੋਈ ਵੀ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ, ਕੋਈ ਕੰਮ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਰਨਾ ਕਦੀ ਵੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਗੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।

ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਹੀ ਹਰ ਗੱਲ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹੋ ਹੀ ਸੱਜਣ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਸੰਸਾਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਇਸੇ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੀ ਨਿਰਣਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਰਹੋ, ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਝੇਲਦੇ ਰਹੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧੋ ਨਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਾ ਬਦਲੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਕੋਈ ਲਾਹਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਉਠਾ ਸਕਦੇ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਸਮਰਪਣ ਕਰੋ ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਖੇਦੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਆਪਣੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਲੜਾਈ ਅੰਤ ਤਕ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੜਾਈ ਕੋਈ ਇਕ ਦਿਨ ਦੀ ਲੜਾਈ ਤਾਂ ਹੈ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲਿਆ ਕਿ ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ, ਮੈਂ ਹਾਰ ਗਿਆ, ਹੁਣ ਮੈਂ ਹੋਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕੁਝ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਉਸ ਦਿਨ ਸਮਝੋ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਕਦੀ ਵੀ ਹਾਰ ਨਾ ਮੰਨੋ, ਨਾ ਹੀ ਕਦੀ ਭੈੜੇ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਹਾਰ ਮੰਨੋ, ਨਾ ਹੀ ਬਾਹਰੀ ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੋਂ ਹਾਰ ਮੰਨੋ, ਨਾ ਹੀ ਕਦੀ ਨਖੇਦੀ ਵਾਲੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਹਾਰ ਮੰਨੋ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਨਖੇਦੀ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਕਰਾਤਮਕ ਬਣਾਓ। ਓਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਬਦਲੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਕਦੀ ਵੀ ਨਖੇਦੀ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਨਾ ਵਧਣ ਦਿਓ। ਹਰ ਇਕ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜੇ

ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਵੱਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨਾ ਵਧ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਇਕੱਤਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਸਕੋਗੇ, ਓਨੀ ਹੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਅੱਗੇ ਚਲ ਕੇ ਓਨੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜੇ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਪਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਔਖੇ ਵੇਲੇ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਇਸ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਕੇਵਲ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਭਾਗ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਕੇਵਲ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਮੁੱਚੇਪਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਚੰਗਿਆਈਆਂ, ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ, ਕਿੰਨੀਆਂ ਉਚਾਈਆਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਭਾਗ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਤੁਛ ਭਾਗ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਤੀ ਹੀ ਸੁਚੇਤ ਹੋ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਸਰੀਰ ਹੋ, ਸਰੀਰ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹੈ, ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸਕਤੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਜੋ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਅੱਜ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਵੀ ਭਾਵੁਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ, ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸੱਜਣ

ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਬੈਠ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰੋ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਚ ਲਪੇਟਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਤਾਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਕਿਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਰਾਹੀਂ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਥਾਂ ਦੁਖ ਦੇਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨਾਲ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਤੁਸੀਂ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਚ ਐਨਾ ਵਧ ਫਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇੰਨਾ ਵੱਧ ਉਲਝਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਐਨੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ। ਹਉਮੈ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਐਡੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਉਤੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਅਸਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਿੰਨੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲੀ ਜਾਓ, ਕਿੰਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲਈ ਜਾਓ, ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਅਰਦਾਸਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਗੱਲਾਂ ਕਰੀ ਜਾਓ, ਕਿੰਨੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਓ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਗੁਪਤ ਸਿਖਣ ਦਾ ਗੁਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਲੜੋ, ਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਕਰੋ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾਲ

ਬਣਾਓ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿਖਣ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਜਾਨਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਓ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅੰਦਰੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਾਰਜ ਆਪ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਮਨ ਵਿਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਜਗਾਓ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੋ ਮਨ ਤੋਂ ਕਰੋ, ਰੁਚੀ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੋਕੀ ਕਿਉਂ ਉਸ ਤੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਨ? ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਰਨ ਵਿਚ ਐਨਾ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਂ ਅਨੰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਰਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਅਨੰਦਮਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸੱਚਾ ਅਨੰਦ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੜੀ ਹੀ ਪਿਆਰੀ ਸੋਚ, ਸੋਹਣੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੇ ਉਸ ਸੋਚ ਵਿਚੋਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸੋਚ ਹੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਕਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਕੁਝ ਹੋ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਕੇਵਲ ਮਨ ਵਿਚ ਸੋਚ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਨੰਦ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਨਹੀਂ। ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਓਥੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਮਨ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੋ ਉਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ, ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਨਮੈਤਾ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋਗੇ, ਸੱਚੇ ਸੁਚੇ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ। ਚਾਹੇ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੋ, ਛੋਟਾ ਕੰਮ, ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਪੂਰੀ ਰੁਚੀ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਪੂਰੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਜਿਹੜੇ ਦੰਪਤੀ ਹਨ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਲਈ ਜਾਂ

ਪਤਨੀ ਪਤੀ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਕਰੋ, ਮਨੋ ਕਰੋ, ਕੇਵਲ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਕੁਝ ਕਰੋ, ਮਨੋਂ ਕਰੋ, ਸੱਚੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਉਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹੀ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੱਚੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵੀ ਸੱਚੇ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਬਿਨਾਂ ਰੁਚੀ ਤੋਂ, ਬਿਨਾਂ ਅਨੰਦ ਤੋਂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਮਨ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਤਨਾਓ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਮਾੜਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਰੁਚੀ ਤੋਂ ਕੀਤੇ ਕੰਮ, ਬਿਨਾਂ ਪਿਆਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਛੇ ਕੋਈ ਸ਼ੁਭ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋ ਮੈਂ ਇਹ ਕੰਮ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਨਿਸੁਆਰਥ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਇਕ ਵਗਾਰ ਹੋ ਗਈ, ਨਾ ਕੰਮ ਚੰਗਾ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨਾ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੋ ਕਰੋ ਉਸ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਪੂਰਾ ਮਨ ਤਨ ਲਗਾ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਾ ਮਨ ਤਨ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿਓਗੇ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਅਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਮਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਿਚਾਓ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਜਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਬੋਝ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਇਸ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬੋਝ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਵੀ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਨਿਸੁਆਰਥ ਹੋ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਨ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕਰੋ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਜੇ ਦੂਸਰੇ ਕੁਝ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਕੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿਧਰੇ ਹੋਰ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਉਹ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅਨੰਦ ਨਾ ਹੋਇਆ, ਉਹ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਾ ਹੋਈ। ਤੁਸੀਂ ਅਜੇਹਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕੁਝ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਪੂਰਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋਗੇ, ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਲੋਕੀ ਕਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕੰਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਲਈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਦੁਖ ਸਹਿਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੇਵਲ ਮਨ ਬਨਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਈਸਾ ਜੀ ਨੇ ਕੀਤਾ, ਬੁੱਧ ਨੇ ਕੀਤਾ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੇ ਕੀਤਾ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨੇ ਕੀਤਾ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਚੇ ਉਠ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਕਰਦੇ ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋਏ ਉਚੇ ਉਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਕ ਹੋਰ ਭੇਦ ਹੈ, ਇਕ ਹੋਰ ਰਾਜ਼ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਡਿਊਟੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੰਗਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਪਰਖ ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰਕ ਸਬੰਧ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵੰਗਾਰ ਹਨ। ਜਿੰਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਕਲੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਓਗੇ ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਸੀਅਤ ਸੁੰਗੜਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜਿੰਨਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਜਾਓਗੇ ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਹੁੰਦੇ ਜਾਓਗੇ, ਜਿੰਨੀ ਰੁਚੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਦਿਖਾਓਗੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਦਿਖਾਓਗੇ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਅਨੰਦ ਤੁਸੀਂ ਮਾਣੋਗੇ।

ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਮੈਂ ਦੋ ਬਿਲਕੁਲ ਵਿਰੋਧੀ ਸਿਰੇ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਕਈ ਸੱਜਣ ਬਿਲਕੁਲ ਸੁਆਰਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਬੜੇ ਹੀ ਤੰਗ, ਬੜੇ ਹੀ ਸੁੰਗੜੇ ਹੋਏ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੇ ਲਈ ਤੇ ਸਮਾਜ ਲਈ ਬੇਅਰਥ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਦੂਸਰੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਵਿਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਗੁਆਚ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸਿਰੇ ਦੇ ਸੱਜਣ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਘਰ ਤੋਂ ਹੀ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਜਾਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨਾਲ, ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਬੰਧ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਾਬਲੀਅਤ, ਸ਼ਕਤੀ, ਸਮਰਥਾ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਪਰਖ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਇਰਾ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਨਗਰ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਂਤ ਵਿਚ ਤੇ ਫੇਰ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਧੁਰਾ, ਬਿੰਦੂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੀ ਮਨੁਖਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬੜੇ ਹੀ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣਗੇ।

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜੀਉ ਰਹੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸੈਂਕੜੇ ਵਰ੍ਹੇ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਰ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਮਰ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਮਰ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਸਾਨੂੰ ਖਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜਾਮੇ ਵਿਚ ਹਾਂ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਏ ਹਾਂ, ਇਸ ਲਈ ਜਾਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ? ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਸੱਚ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਰੋਜ਼ ਲੋਕੀ ਮਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਮਰਦਾ, ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ। ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ

ਮਰਨਾ ਹੈ, ਮਰਦਿਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਫੇਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਮਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਹ ਚੇਤੇ ਰਖ ਲਈਏ ਕਿ ਮੇਰਾ ਗੁਆਂਢੀ ਮਰ ਗਿਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਵੀ ਮਰ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀਏ, ਕੋਈ ਵੀ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਜਾਈਏ, ਆਤਮਾ ਅਮਰ ਹੈ ਅਗਰ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਭੈ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਨੇੜੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਭੈ ਦੇਖੋ, ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕੋਗੇ। ਜਿੰਨਾਂ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਭੈ ਵਿਚ ਰਹੋਗੇ ਓਨਾਂ ਹੀ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦਿਓਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਮੰਤਵ ਭੈ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੈ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਤਾਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੰਤਵ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੰਤਵ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਲਗਾ ਕੇ ਓਥੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਭੈ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਇਹ ਨਾ ਖੋਇਆ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਨਾ ਚਲਾ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਨਾ ਚਲਾ ਜਾਵੇ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੁਹਾਡਾ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖੋਹੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਜਿਹੜੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਭੈ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਸ਼ਤਰੂ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਭੈ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਖ੍ਰੈ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਖੋਹੇ ਜਾਣ ਤੇ ਡਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੈ ਲੱਗੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਸਤਿ ਇਹ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਮਿਲਣ ਦੀ ਆਸ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਡਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਖੁਸ ਜਾਣ ਦਾ ਭੈ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਭੈ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਭੈ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ

ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਭੈ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੱਜਣ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਇਕ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬਿਲਕੁਲ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੱਜਣ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੰਤਰ ਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਮੰਤਰ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ - ਆਪਣੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲਈ। ਜਿਹੜੇ ਨਿਆਸਰੇ ਹਨ, ਨਿਓਟੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਸ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਨ। ਕਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਆਸ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਆਸ ਉਮੀਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਮੈਂ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਮੈਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵਾਂ, ਮੈਂ ਦੁਖੀ ਹੋਵਾਂ। ਜੇ ਮੈਂ ਹੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਵਾਂ ਜੇ ਮੈਂ ਹੀ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂ, ਮੈਂ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਾਂਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲੈ ਕੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਬੇਬਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੀ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦ੍ਵੰਦ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦ੍ਵੰਦ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਦੂਸਰੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਇਹ ਸ਼ਿਸ਼ ਅੱਛਾ ਅਧਿਆਪਕ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੁੱਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰਾਂ? ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੀ

ਕਹਾਂ? ਜਦੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰੋਖੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਮੈਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਪ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮੰਤਰ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ? ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਮੰਤਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਮੰਤਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਫੇਰ ਉਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਣ ਦਿਓ ਤੇ ਉਸ ਉਤੇ ਆਪਣੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ।

ਆਪਣੇ ਪਿਛੇ ਦੇਖੋ! ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਕਰੋ ਕਿ ਇਕ ਦਿਨ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਸੀ, ਕਿਸੇ ਭਾਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿਚ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਦੋਂ ਫੇਰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਸੀ? ਸਮਾਂ ਬੀਤ ਗਿਆ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜ ਕਿਥੇ ਹੋ। ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਬਲਵਾਨ ਹੈ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਔਸ਼ਧੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਉਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਤੋਂ ਵੀਹ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋ, ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਿਆਣੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੀਵਨ ਵਿਕਾਸ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜੀਵਨ ਵਿਕਾਸ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਲਈ, ਇਸ ਵੱਡੇਪਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾ ਸਕੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਬੋਝ ਥੱਲੇ ਆ ਜਾਓਗੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਵਿਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਦਬੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਇਕ ਵਿਕਾਸ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ, ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋਣਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਜਦੋਂ ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਮੈਂ ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਆ ਕੇ ਮੈਂ ਬੇਠ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਮਨ

ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛਦਾ ਹਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਸਿਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਚਕਤਿਸਾ ਆਪ ਕਰਨੀ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁਛੋ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਹਨ, ਇਕ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਤੇ ਦੂਸਰੀਆਂ ਹਨ ਉਚੀਆਂ ਵਧੇਰੇ ਉਪਰ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ, ਉਚ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਿਲਗੋਭਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਨਵੀਂ ਕਾਰ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੋਰ ਕਈ ਗੱਲਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਉਹ ਮੈਂ ਕੀ ਸੋਚੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਜੋ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਆਉਣ ਦਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਕ ਦਰਸ਼ਕ ਬਣ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਬਚ ਕੇ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਦਾ ਜਤਨ ਨਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਤੋਂ ਘਬਰਾਓ ਨਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸੋਚ ਲੈਣਾ ਕਿ ਇਹ ਸੋਚ ਮੇਰੀ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣਾ, ਬੁਝ ਲੈਣਾ ਇਹ ਵੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਹੱਥ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਕੀ ਹੈ? ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਕਿਹੜਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਦਾ ਝਲਕਾਰਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ

ਨੂੰ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਮਾੜੇ ਚੰਗੇ ਸਭ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਇਕ ਫੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਲਓ, ਜੋ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਆਏਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਓ, ਜਾਣ ਲਓ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਦੂਸਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਦਿਓ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੱਜਣਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਉਥੱਲ ਪੁਥੱਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕ ਚਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਹ ਹੋਰ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹੌਂਸਲਾ ਢਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਸਾਹਸ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਉਹ ਡਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਪਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਛਿਪੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਮ ਸਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿਥੇ ਦਬਿਆ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਸਵਾਮੀ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਗੱਲ ਦਿਲ ਤੇ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਯੋਗੀ ਤੇ ਗਿਆਨੀ ਨਖੇਧੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਿਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਮੀ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਮੀ ਤੂੰ ਬੇਵਕੂਫ ਹੈਂ ਤੇ ਸਵਾਮੀ ਕਦੀ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਦਿਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਲਗਾਏਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਕਹਿ ਦੇਵੇ, ਤੂੰ ਬੇਵਕੂਫ ਹੈਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕਦੀ ਮਿਲੋਗੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਵਾਮੀ ਕਦੀ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਗੱਲ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ

ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਸ਼ੀਅਤ ਹੀ ਅਜੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਈ ਨਹੀਂ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾ ਲਵੋਂਗੇ, ਆਪਣੀ ਹਸਤੀ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਲਵੋਂਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨੋਗੇ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਛੇਤੀ ਨਹੀਂ ਆਓਗੇ। ਆਪਣਾ ਬਨਾਉਣਾ ਸਿੱਖੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਸਿੱਖੋ।

ਅੰਤਰ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਖੇਦੀ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਆਉਣ ਹੀ ਨਾ ਦਿਓ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਕਹਿਣ, ਕਦੀ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਨਾ ਮੰਨੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਪਰਖੋਗੇ, ਹਰ ਸਲਾਹ ਜਿਹੜੀ ਕੋਈ ਦੇਵੇਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨੋਗੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਮਰ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਕੋਈ ਆ ਕੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਬੱਸ ਥੋੜ੍ਹੇ ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਕ ਬੰਦਾ ਕੁਝ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਉਤੇ ਚੁਕ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦਾ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਖਤਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ, ਜਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਆਉਣ, ਆਉਣ ਦਿਓ, ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ, ਸਤਰਕ ਰਹੋ ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋਣ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਗੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨੋਗੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਅਪਣਾਅ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਅ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਰਬਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ।

ਬੁੱਧ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲੀ ਬੀਬੀ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਯਾਦ ਕਰੋ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਕੇਵਲ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਂ ਸਹਾਇਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਕਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਬੁੱਧ ਗੁੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹੋਏ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏ। ਬੁੱਧ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਤਾਂ ਨਖੇਧੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗੁੱਸਾ ਅੰਦਰ ਲਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਸਾਡੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ ਸ਼ੁਦਾਈਆਂ ਵਰਗੀਆਂ ਹੋਣ, ਵਿਚਾਰ ਸ਼ੁਦਾਈਆਂ ਵਰਗੇ ਹੋਏ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਾ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਸੋਧਣਾ ਹੈ ਫੇਰ ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ? ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਛਾਵਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਕੇ ਜਿਹੜਾ ਜੀਵਨ ਜੀਵਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਤ ਜੀਵਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਨੂੰ ਤਾਂ ਦੇਖਦੇ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਤਕ ਤਾਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਫੇਰ ਉਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਧੇਰੇ ਦੇਰ ਤਕ ਨਹੀਂ ਰਖ ਸਕਦੇ, ਸਦਾ ਤਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵਿਚਾਰ ਆ ਕੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚਲਾ ਹੀ ਜਾਣਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇ? ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਚਲਾਵੇ? ਜੇ ਵਿਚਾਰ ਨਖੇਧੀ ਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਾਂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਹੀ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਨਖੇਧੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ। ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਤੇ ਜਾਣ ਦਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਦੇਖੋ ਹੀ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ

ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਤਮ ਚਿਕਿਤਸਾ ਲਈ ਇਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆ ਇਹ ਗਿਲਾਸ ਚੁਰਾ ਲੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ! ਜੋ ਤੂੰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਰ ਲੈ ਮੈਂ ਤਾਂ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਜਾਂਦਾ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਬਿਨਾਂ ਗਿਲਾਸ ਚੁਰਾਇਆਂ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਆ ਕੇ ਆਪੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦਿਓ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਰਖਣਾ ਵੀ ਚਾਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਰੱਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਕਾਰਣ ਦੂਸਰਾ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਆ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਧੱਕ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋਗੇ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋਗੇ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋਗੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰਾ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਹਿਲੇ ਨੂੰ ਧੱਕ ਕੇ ਅੱਗੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਚਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਚਲਦੀ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।

ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ, ਤੁਸੀਂ ਸੌਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪਵੋ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਆਏ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਲਵੋ। ਸੌਵੋਂ ਨਾ, ਸੌਂ ਕੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਜਿਥੋਂ ਵੀ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਆਉਣ ਦਿਓ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਉਹ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਓਹਲੇ ਕਰਦੇ ਓ। ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਫੇਰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸੁਪਨੇ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਭੇਸ ਬਦਲ ਕੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ, ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਉਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ

ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਿਹੜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਰੁਚੀ ਰਖਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਐਡੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਹ ਅਵੱਸ਼ਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਠਣ ਦਿਓ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਦੇਖੋ ਕੀ ਉਹ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹਨ, ਉਸ ਉਪਰੰਤ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦਰਸਾਓ, ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਠੀਕ ਹਨ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਜਿਹੜੀ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਕੇਵਲ ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਜਿਹੜੇ ਵਧੇਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੋਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਔਖਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਉਚੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਏਗਾ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਗ ਜਾਓਗੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਓਗੇ। ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਹੀ ਖੇਡ ਹਨ। ਇਹ ਆਦਤ ਨਾ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਹੀ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਰਹੋ ਤੇ ਕਰਮ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਰੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਦਿਨ ਦਿਹਾੜੇ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਖਿਆਲੀ ਪਲਾਓ ਪਕਾਉਣੇ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਕੋਈ ਕਲਾਤਮਕ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਕਲਪਨਾ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਸੋਚ ਕੇ ਉਲੀਕਦੇ ਹੋ। ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਰੂਪ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਵਿਤਾ ਲਿਖਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਚਿਤਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਗਾਉਣ ਦੀ ਧੁਨ ਅੰਤਰਾ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਮੇਰੇ ਅਨੁਭਵ ਵਿਚ, ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਮੈਂ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮੰਤਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮੰਤਰ ਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ

ਧਿਆਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਵਿਚਾਰ ਆ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਿਚਾਰ ਆਏ, ਕਈ ਗਏ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੰਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿੰਨੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਓਨੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਉਚੀ ਤੁਸੀਂ ਮੰਤਰ ਦਾ ਉਚਾਰਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਨਤੀਜਾ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਅੰਦਰ ਇਕ ਘੋਲ ਚਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਪਾਸੇ ਵਿਚਾਰ, ਇਕ ਪਾਸੇ ਮੰਤਰ, ਉਹ ਕੋਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ, ਨਿਰੰਤਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋਗੇ, ਇਕ ਸਮਾਂ ਆਏਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚੋਂ ਅਨੰਦ ਆਏਗਾ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਬਣਾਉਣੇ, ਰੁਚੀ ਰੱਖਣੀ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰਤੀ ਚੌਕਸ ਹੋਣਾ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਪਿਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਰਖਣਾ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਭਾਵ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੇ ਸੌਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ, ਨਰੀਖਣ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾ ਲਗਾਓ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ, ਕਦੀ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਖੇਧੀ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੰਡੋ ਵੀ ਨਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਤਾਂ ਰੋਣ ਧੋਣ ਵਿਚ ਜਾਂ ਫੇਰ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਮਨਾਉਣ ਵਿਚ ਲੰਘ ਜਾਵੇਗਾ। ਲੋੜ ਹੈ ਲਗਾਤਾਰ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੋ ਆਪਾ ਚੀਨੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਨਹੀਂ ਤੁਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਮੈਂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਮੈਂ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਉਮੈ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਸੰਨਿਆਸ ਲੈਣਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮੰਤਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਪਰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਣਨਾ ਨਹੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਮਣਾ ਨਹੀਂ, ਭਿੱਜਣਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਦੌੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਮੇਰੇ ਇਕ ਮਿਤਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਸੀ ਅਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਇਕੱਠੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੇ ਸੀ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਸੰਨ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਉਸ ਨੇ ਕਹਿਣਾ ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੈਂ, ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਹੈਂ। ਤੂੰ ਸਵਾਮੀ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਹੈਂ। ਫੇਰ ਉਸ ਨੇ ਘਰ ਬਾਹਰ ਤਿਆਗ ਦਿਤਾ। ਸਵਾਮੀ ਬਣ ਗਿਆ, ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਈਰਖਾ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਕਹਿਣਾ, ਤੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੈਂ ਕਿੰਨਾ ਖੁਸ਼ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਤਿਆਗ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਤੂੰ ਕਿੰਨਾ ਬੇਪਰਵਾਹ ਹੈਂ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਘਰ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਦਿਤਾ।

ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਸਾਲ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਫੇਰ ਮਿਲੇ, ਅਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਇਕੋ ਹੀ ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਠਹਿਰੇ, ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨ ਸੀ, ਅਸੀਂ ਲੱਕੜੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਅੱਗ ਜਲਾਈ, ਫੇਰ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਚਲੋ ਹੁਣ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੀਏ।

ਉਹ ਬੜਾ ਉਦਾਸ ਹੋ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਮੈਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸੋਹਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਹੀ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਸੋ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ, ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤਿਆਗ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਸਦਾ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਿਆਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕਰਮ ਕਰਨ ਜਾਣਦੇ

ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਿਆਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤਿਆਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸਹਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਰਦਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਰ ਉਲਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਰੱਖ ਕੇ ਫਿਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਗ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਕਰਮ ਕਰੋ, ਕਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੌੜੋ ਨਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਪਾਸੇ ਕਰਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਮੈਂ ਇਹ ਕੱਲ ਕਰਾਂਗਾ, ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ। ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਪਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਰੁਚੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਭੈ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਸੱਚਮੁਚ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੋਵੇ, ਜੁਗਤ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ, ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਡਿਊਟੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਵੇਸਲੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ ਵੀ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਬਾਹਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਕੁਝ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਲੋੜ ਹੈ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦੀ, ਆਪਾ ਮਾਰਨ ਦੀ, ਆਪਣੀ ਹਸਤੀ ਨੂੰ ਮਿਟਾਣ ਦੀ, ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਾ ਸੋਧਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ ਤਕ ਆਪਾ ਸੋਧੋ। ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਫਰਜ਼ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਆਪਾ ਸੋਧਣਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਛੱਡ ਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਬੈਠ ਜਾਓਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਰਹੋਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਛੱਡ ਕੇ ਬੈਠ ਗਏ। ਇਹ ਤਾਂ ਹਉਮੈ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਧਕ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਨਮਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਸਾਧਕ ਬਹੁਤ ਸੁਘੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਮਨ ਦੁਖ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਨਮਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਨਮਰਤਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿੰਨੇ ਨਮਰ ਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ਾਲ ਹੋ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਮਰਤਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਉਦਾਰਤਾ, ਖਿਮਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਣਦੀ ਹੈ ਨਮਰਤਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਮਰ ਹੋ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕ ਵਾਰੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਮੈਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਬੈਠਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਮੰਤਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦਾ, ਮੰਤਰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਮੰਤਰ ਕਰੋ, ਮਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੰਨ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਮੰਤਰ ਸੁਣਦਾ ਹਾਂ, ਮੰਤਰ ਦੀ ਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਸੁਣਦਾ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਆ ਜਾਏ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਇਕ ਸਮਾਂ, ਇਕ ਅਵਸਥਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਵੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਮੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੰਤਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੁਣਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਮੰਤਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਜਿਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਮੰਤਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮੰਤਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕੇਵਲ

ਉਹ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਮੰਤਰ ਜੇ ਹੁੰਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਕੇਵਲ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮੇਟ ਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਧੋਗੇ, ਇਕ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਹੈ, ਬੁਰੇ ਤੋਂ ਬੁਰਾ ਅਨੁਭਵ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੀਆਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧ ਰਹੇ ਹੋ।

30 ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ 30 ਉਦੇਸ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ ਲਈ ਇਕ ਉਦੇਸ਼ ਲੈ ਲਓ। ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਉਦੇਸ਼ ਤੁਸੀਂ ਰਖਦੇ ਹੋ ਉਹ ਸਾਧਾਰਣ ਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲੋਗੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਲ੍ਹ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਗਣਾ ਝੂਠ ਬੋਲੋਗੇ, ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਜ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਇਸ ਲਈ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲੋਗੇ। ਕਦੀ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਦਾਹਵਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ, ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲੇਗੇ।

ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਫਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਬੋਲੇਗੇ, ਕਿਸੇ ਤੇ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲਵੋਗੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਤੇ ਵੰਗਾਰ ਮਿਲੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲੋਗੇ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਣ ਲਗ ਗਿਆ ਕਿ ਏਥੇ ਵੀ ਝੂਠ ਬੋਲ ਕੇ ਚਲ ਸਕਦਾ ਸੀ, ਏਥੇ ਵੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਵਿਜੈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਤੋੜਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਟੋਇਆ ਕਿਧਰੇ ਖੋਦ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਪਰ ਗੰਦ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਦਮ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਟੋਇਆ ਪੁੱਟਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਟੋਇਆ ਵੀ ਪੁੱਟ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਢੇਰ ਵੀ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਸਭ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਨਫਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੀ ਵੈਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲ ਦੌੜੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੇਗਾ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੱਠੀ ਆਏਗੀ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣੋਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਰਿਆਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸੀ, ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਦੀ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖੀ, ਗੁਰੂਦੇਵ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗੇ, ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਤੂੰ ਤਾਂ ਬੜਾ ਉਖੜਿਆ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈਂ, ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ? ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪਾਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲਗਦਾ ਸੀ, ਮੇਰਾ ਉਤਰਾਅ ਚੜ੍ਹਾਅ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਝੱਟ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹੁਣ ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ?

ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿੰਨੀ ਗੰਦੀ ਚਿੱਠੀ ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲਿਖੀ ਹੈ। ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਤੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਛੋਟਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈਂ ਇਸ ਪਤਰ ਦਾ ਉਤਰ ਦੇ ਕੇ? ਇਹ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਧਾਨ ਹੈ, ਇਸ ਪੱਤਰ ਨੂੰ ਛੇ ਵਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ, ਅੰਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਭੈੜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ, ਮੈਂ ਪੱਤਰ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਫੇਰ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਫੇਰ ਪੜ੍ਹਿਆ। ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਇਕ ਦਮ ਇਸ ਦਾ ਉਤਰ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ, ਮੈਂ ਉਡੀਕਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤੇ ਛੇ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪਤਰ ਦਾ

ਉਤਰ ਦਿੱਤਾ, ਬੜੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਮੈਂ ਉਤਰ ਦਿਤਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਔਗੁਣ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਰਾ ਤਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਬੁਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਹਿਜ, ਸੰਤੋਖ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਨਖੇਧੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਚੰਗੇ ਤੇ ਮੰਦੇ ਲਈ ਦੋਨੋਂ ਲਈ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਚ ਸਮ ਤੋਲ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ 30 ਦਿਨ ਵਿਚ 30 ਗੱਲਾਂ ਲੈ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੈਲੰਡਰ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਲਗਾ ਲਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਵੀ ਨਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੈਲੰਡਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾ ਸਕੇ ਹੋ, ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਐਨੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਗੱਲ ਤਾਂ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਣ ਦੀ ਹੈ। 30 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਹਾਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਿਆ ਹਾਂ। ਜੋ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਹ ਮੈਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ, ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਅਸੂਲ ਨਾ ਬਣਾਓ, ਵੱਡੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਅੱਗੇ ਰੱਖੋ, ਉਹ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫੇਰ ਉਹ ਨਖੇਧੀ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਚੁਣੋ ਤੇ ਕਰੋ ਜੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਕ ਦਿਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬੋਲੋਗੇ। ਕੇਵਲ ਓਨੀ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ ਜਿਹੜੀ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਵਕ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੀ ਜਾਓ ਪਰ ਇਹ ਉਦੇਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਆਤਮ ਬਲ, ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦਾ ਘਾਟਾ, ਆਤਮ ਬਲ ਦੀ ਕਮੀ ਮਨੁੱਖ

ਦੀ ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੇਗੀ, ਉਹ ਸਦਾ ਅੰਦਰੋਂ ਡਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਨਾ ਚਲੀ ਜਾਵੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਜੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਉਹ ਪਤੀ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕੀ ਤਾਂ ਡਰਦੇ ਮਾਰੇ ਵਿਆਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਂਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਨਿਭਾ ਹੀ ਨਾ ਸਕਣ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਨਾ ਰਹਿ ਸਕਣ। ਆਤਮ ਬਲ, ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਇਹ ਤਾਂ ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਰਿਸ਼ਟ-ਪੁਸ਼ਟ ਸੱਜਣ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੱਟ ਹੀ ਰੋ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ, ਅੰਦਰੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਜਗਾਓ, ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਲਈ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਨਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ। ਆਤਮ ਬਲ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂਚਦੇ ਹੋ, ਪਰਖਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਬਲ ਦੇਂਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਨਾਉਣ ਦਾ ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਅਧਿਆਇ ਸੱਤਵਾਂ

ਯਾਦਾਸ਼ਤ

ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਰਤੱਵ ਹੈ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਨਾਉਣਾ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਯਾਦ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ, ਉਸ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਹੈ। ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ ਇਕ ਕਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਸਿੱਖੋ, ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਜਦੋਂ ਚਾਹੋ, ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਚਾਹੋ, ਯਾਦ ਕਰ ਸਕੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਉਸ ਲਈ ਪੂਰੀ ਸਪਸ਼ਟਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹੋ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ, ਭਾਵੇਂ ਹੋਰ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਰਤ ਲਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ, ਮਨ ਨੂੰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, ਪੜ੍ਹੋ ਘੋਖੋ। ਮਨ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ? ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੇ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਦਾ ਕੀ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਸਰੀਰ, ਸ੍ਵਾਸ ਤੇ ਮਨ ਇਹ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਛਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇੱਛਾ ਦੇ ਮੁੱਢ ਸਾਡੀਆਂ ਚਾਰ ਮੁਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਹਨ,

ਖਾਣਾ, ਸੌਣਾ, ਆਪੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਕਾਮ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ, ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸ ਆਏ ਹਾਂ ਮਨ ਦੇ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗ ਹਨ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਚੇਤਨ ਮਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਇਸੇ ਭਾਗ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਦਾ ਹੀ ਵਿਕਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਜਿਹੜਾ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਨੇ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਹੀ ਕਿਉਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਹਾਵਣੇ ਸੁਪਨੇ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਆਉਂਦੇ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਵੀ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਵਣੇ ਸੁਪਨੇ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੰਮਾ ਚੌੜਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤੁਲਨਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੈ ਮਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਸਿਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਸਮਝਣੇ ਪੈਣਗੇ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰੀਰ ਇਕ ਫੈਕਟਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨਿਯਮਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਈ ਹੈ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋੜ ਪਵੇ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਮਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਮਨ ਦਾ ਕੰਮ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਅਲੱਗ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਸਿਆਣਪ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਨਿਰਣਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਭੇਦ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਮੰਦਾ ਦਸਦੀ

ਹੈ, ਮਨ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਟਰੇਨਿੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਇਕ ਹੋਰ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਹੰਕਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਈਗੋ। ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਈਗੋ ਦਾ ਅਰਥ ਪੱਛਮ ਨਾਲੋਂ ਵਖਰਾ ਹੈ। ਪੱਛਮ ਵਿਚ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਘਮੰਡੀ, ਦੰਭੀ। ਪੂਰਬ ਵਿਚ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ 'ਮੈਂ' ਭਾਵ ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੀ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ, ਕੌਣ ਹੋ?

ਇਕ ਹੋਰ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਚਿੱਤ ਇਕ ਉਸ ਗੁਦਾਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁਝ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਸਾਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਪਈਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਚਾਰੋਂ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਨ ਦੀ ਸੋਧਾਈ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨ, ਬੁੱਧੀ, ਚਿੱਤ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਬੜੇ ਦੁਖ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕਦੀ ਭੁੱਲਣ ਵਲ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁਚ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਿਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭੁਲੋਗੇ। ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਮਿਲ ਕੇ ਰੁਚੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੋ, ਉਖੜੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਘਬਰਾਏ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਘਰ ਵਲ ਹੀ ਤੁਰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ, ਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬੈਂਕ ਭੁੱਲਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਚੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਕਿਥੇ ਹਨ? ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਚਾਬੀਆਂ ਕਿਉਂ ਭੁੱਲੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਭੁੱਲੇ? ਜਦੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਗੜਬੜ ਹੈ। ਜਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਰੁਚੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਸੱਚਮੁਚ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਚੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਚੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਝੱਟਪੱਟ ਹੀ ਉਸ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਲੜੀਵਾਰ ਚੰਗੀ ਸਿਖਿਆ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਉਹ ਭੁਲੱਕੜ ਨਹੀਂ ਬਣਦੇ। ਭੁਲੱਕੜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਰਾਖਣਾ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਨਹੀਂ ਵੀ, ਇੱਛਾ ਹੈ, ਬਿਰਤੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਦੇ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੁਚੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਇਕ ਅਭਿਆਸ ਹਨ, ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦੋ ਨਾ, ਕਦੀ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ, ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਦੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੁੱਲਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਕਸ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਉਹ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਥੋਂ ਅੱਗੇ ਉਹ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ, ਅਕਸ, ਯਾਦਾਂ ਤੇ ਸੰਸਕਾਰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਏ ਪਏ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸੰਸਕਾਰ ਪਿਛਲੇ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਚਿੰਨ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਉਲੀਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਦਾ, ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਚੇਤਨ ਮਨ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤਾਂ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਭਾਗ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ, ਲਾਇਕ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡੇ ਕਲਾਕਾਰ ਹੋ, ਜੋ ਵੀ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਅਚੇਤਨ ਤਾਂ ਅਣਖੋਜਿਆ, ਅਣਪਛਾਤਾ, ਅਣਲੱਗ ਹੀ ਪਿਆ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਈਸਾ ਜੀ ਵਰਗੇ, ਮੋਜ਼ਿਜ਼, ਬੁੱਧ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਇਹ ਹਸਤੀਆਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀਆਂ ਪਿਆਰੀਆਂ ਸੀ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ ਸੀ। ਇਹ ਅਚੇਤ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ ਵੀ।

ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰੋਗੇ, ਸ਼ੰਕਾ ਉਠ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਏਗਾ। ਇਹ ਸ਼ੰਕੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਚਲਦੀ ਹੀ ਰਹੇਗੀ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਦੇ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਮਨ ਤਾਂ ਸਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੀ ਉਠਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਾਂ ਕਿ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੂਹੇ ਤੋਂ ਲੰਘਣ ਲਗਦੇ ਹੋ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਮੈਂ ਇਸ ਬੂਹੇ ਤੋਂ ਲੰਘਾ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜੇ ਦਫਤਰ ਜਾਣ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਰੇ ਹੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਮਨ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸ਼ੰਕਾ ਸਦਾ ਹੀ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰੋ, ਸ਼ੰਕਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੀ ਹੈ।

ਬੁੱਧੀ ਇਕ ਦਮ ਨਿਰਣਾ ਲੈ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਰਸਤਾ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਇਹ ਰਸਤਾ ਚੁਪ ਚਾਪ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ, ਸਾਰੇ ਨਿਰਣੇ ਬੁੱਧੀ ਹੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਤਾਂ ਮਾੜਾ ਮੋਟਾ ਸੰਸਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਮਨ ਤਾਂ ਹਰ ਗੱਲ ਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਕਰਾਂ ਨਾ ਕਰਾਂ,

ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਹੁਣੇ ਛਕਾਂ ਕਿ ਠਹਿਰ ਕੇ, ਸਾਰੇ ਨਿਰਣੇ ਤਾਂ ਬੁੱਧੀ ਹੀ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਨਿਤਾਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਫੈਸਲਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਰਖਦੀ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਗੁਰੂ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਾਰਖੂ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਤਿਖਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਮਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਹ ਦਿਖਾ ਸਕਣ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਢੀਠ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਬੁੱਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚ ਲੇਟੇ ਹੋਏ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਇਹ ਵੇਲਾ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਲੇਟਣ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਾਣਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਠਦੇ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ। ਦੇਰ ਨਾਲ ਉਠਦੇ ਹੋ, ਜਾਗ ਰਹੇ ਹੋ ਪਰ ਬਿਸਤਰ ਤੇ ਹੋ, ਉਠਦੇ ਨਹੀਂ, ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤਮੋ ਗੁਣ ਦੇ ਅਧੀਨ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਸੁਸਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਲਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗਲਤ ਆਦਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਜਾਗ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਏ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਉਠ ਜਾਓ, ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਲੇਟੇ ਨਾ ਰਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਉਠਣ ਲਈ ਕਿੰਨੇ ਮਿੰਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਆਲਸੀ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਹੇਗਾ ਅੱਜ ਤਾਂ ਐਤਵਾਰ ਹੈ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਅੱਜ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਆਰਾਮ ਮੈਂ ਅੱਜ ਕਰ ਲਵਾਂ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸੇਧ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ। ਭਾਵੇਂ ਐਤਵਾਰ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਸੋਮਵਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਜਾਗੋ ਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚੋਂ ਉਠੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗ ਪਏ ਹੋ ਪਰ ਬਿਸਤਰ ਵਿਚ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਸਮਾਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ

ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਵਿਗਾੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਖਰਾਬ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਤਾਣਾ ਬਾਣਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਆਚਰਣ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਚਰਣ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ? ਵੇਦਾਂਤ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸੰਪੂਰਨ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਉਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਹੈ, ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਦਾ ਇਕ ਭਾਗ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਚਾਰ, ਆਚਾਰ ਬਣਿਆ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਤਾਣਾ ਬਾਣਾ ਬੁਣ ਕੇ ਬਣਿਆ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਚਾਰ। ਆਦਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਦਤਾਂ ਬਨਾਉਣ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਹੱਥ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵੱਡਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅੱਖ ਖੁਲ੍ਹੇ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲੋ, ਉਠੋ, ਉਠ ਕੇ ਸਵੇਰ ਦਾ ਕਾਰਜ ਖਤਮ ਕਰੋ, ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਓ, ਮੂੰਹ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਨਾਵੋ ਧੋਵੋ ਫੇਰ ਕੁਝ ਵੀ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਜੇ ਪੂਜਾ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਰੋ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ ਵੀ ਚਾਹੋ ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੇਰੇ ਦਾ ਕਾਰਜ ਖਤਮ ਕਰੋ, ਵਿਹਲੇ ਨਾ ਰਹੋ, ਸੁਸਤ ਨਾ ਰਹੋ।

ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਰਹੱਸ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਇਧਰ ਉਧਰ ਖਿੰਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖਿਣ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਅੱਗੇ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਇਕ ਕੱਚੇ ਫਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਖਾਧਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਫਲ ਦੇ ਪੱਕਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਕਰਮਬੱਧ ਕਰਨਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕਾਰਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮਬੱਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਜਿਹੜਾ ਮਹਾਨ ਹੈ, ਕਾਮਯਾਬ ਹੈ, ਸਫਲ ਹੈ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਹੈ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੈ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੇ ਸਕਾਰਤਮਕ ਵਿਚਾਰ, ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਆਪਣੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਇਕ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਸਾਂਚੇ ਵਿਚ ਢਾਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੋਣਾ ਵੀ ਇਕ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਸਿੱਖਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀਆਂ, ਪੱਕੀਆਂ, ਸੁਥਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣਾਓਗੇ, ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਆਦਤਾਂ ਨਹੀਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਆਦਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ, ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚਣੀ, ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਵਿਚ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, 'ਅਪਤਾ'। ਅਪਤਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਿਸਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਪੂਰਨ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਦੇ ਕਰਮ ਉਹ ਹੀ ਹਨ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਕਥਨੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕੀ ਤੁਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਾਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਚਨਚੇਤ ਧਿਆਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਓਹੋ ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਗਲਤ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ, ਠੀਕ ਰਸਤੇ ਪਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਕੇ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਲਿਆਉਣਾ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ।

ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਵਿਦਿਆ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾ ਸਕਦੀ, ਇਹ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਸਿਖਣਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਆਯੂ ਵਧਦੀ ਜਾਵੇ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਢੇ ਤੋਤੇ ਪੜ੍ਹਾਉਣੇ ਬੜੇ ਹੀ ਔਖੇ ਹਨ। ਇਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਾਂਸ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਹ ਮੁੜਦਾ ਨਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਰਾ ਬਾਂਸ ਜਾਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦਾ ਬਾਂਸ ਮੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਲਈ ਹਰ ਸਮਾਂ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਬਣਨਾ ਪਵੇਗਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਸਿਖਣਗੇ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬੱਚੇ ਉਸ ਦੀ ਨਕਲ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਆਪ ਕਰੋ। ਮਨੁੱਖ ਕਦੀ ਵੀ ਨਕਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਉਚੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਬੱਚਾ ਤੁਰਨਾ ਸਿਖਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਤੁਰਦਿਆਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਵੱਡਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਨਕਲ ਕਰਨੀ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿਖਣਾ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਹਿੱਸਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਕਦੀ ਵੀ ਨਕਲ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦਾ। ਇਹੋ ਹੀ ਇਕ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਵਧ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੀ ਨਕਲ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਨਕਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਕਾਢ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਨਵਾਂ ਕੁਝ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੋਂ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਸਲਾਹਾਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪੁਛਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜਵਾਬ ਹੀ ਦੇਣਗੇ। ਹਰ ਇਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਵਾਲਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤਾਂ ਸਿਖਿਆ ਤਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਾ ਸੋਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ

ਹੋ, ਉਸ ਦਿਨ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਖਿਆ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਿਖਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਾ ਚੀਨਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਭਾਵ ਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਰਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਫੇਰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਡਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਘਬਰਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਧਿਆਤਮਕ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ। ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਾਧਨ ਸ੍ਰੋਤ, ਬੁੱਧੀ, ਸਮਝ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਵਿਚ ਆਪਾ ਪਛਾਨਣ ਵਿਚ ਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਜਾਨਣ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰੌਚਕ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀ ਕੋਈ ਨਰੀਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮਨ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬੁੱਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਲੋੜ ਹੈ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਤੀਖਣ ਕਰਨ ਦੀ, ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਉਚਿਆਂ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ, ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਉਚੇ ਚੁਕਣਾ, ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਤੇ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਾ ਸੋਧਣ ਲਗਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੀ ਹੈ। ਮਨ, ਅਹੰਕਾਰ ਤੇ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਾ ਸੋਧਣ ਵਿਚ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਜਾਨਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਕ ਕਿਉਂ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੀ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ? ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਚੀਜ਼, ਗੱਲਾਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ? ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਕੁਝ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਵਿਚਾਰਗੋਚਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਹ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ? ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਤਰ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਜੋ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਲਸ ਸੁਸਤੀ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋ, ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਖਾਓ, ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਸੌਂਵੋਂ, ਬਹੁਤ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਲਸੀ ਹੋ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਕਮਚੋਰੀ, ਆਲਸ ਤਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਆਦਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਵੱਧ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਦੇ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਧ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਚਾਰ ਮੁਢਲੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਖਾਣਾ, ਸੌਣਾ, ਸਵੈ ਰੱਖਿਆ ਤੇ ਲਿੰਗ। ਦੇਹ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਧਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੇ ਕਿ ਸਿਮ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦਾ, ਕਿਵੇਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਹੋਰ ਜੋੜ ਲਵੋ ਤੇ ਆਪਣੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਬਨਾਉਣ ਵਿਚ ਲਗਾ ਦਿਓ, ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਆਵੇਗਾ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਜਿਹੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਵੀ ਕਰੋ, ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਕਰੋ, ਰੁਚੀ ਲਗਾ ਕੇ ਕਰੋ, ਕਦੀ ਵੀ ਕੁਝ ਵੀ ਬੇਧਿਆਨੇ ਹੋ ਕੇ ਰੁਚੀ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਰੁਚੀ ਰਹਿਤ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖੇਰੂੰ ਖੇਰੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਦ੍ਵੰਦ ਪੈਦਾ

ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕੀ ਬਿਨਾਂ ਰੁਚੀ ਤੋਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਬਹੁਤ ਲੋਕੀ ਦੰਪਤੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪੈਰ ਰੱਖ ਚੁਕੇ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਚਲੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੁਚੀ ਹੈ ਕੋਈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਇਸ ਜੀਵਨ ਲਈ ਉਹ ਸਮੇਂ ਦਿਲੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤਲਾਕ ਕਰ ਦਿਓ, ਵਖ ਹੋ ਜਾਓ, ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਰੁਚੀ ਰੱਖੋ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖੋ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਣੀ ਰੱਖੋ। ਜੋ ਕਰੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਭਰਿਆ ਰੌਚਕ ਬਣਾਓਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਥਰਾ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਪਿਆਰ ਤੇ ਰੁਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਰੁਚੀ ਬਨਾਉਣੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰੁਚੀ ਰਖਣੀ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪਿਆਰ ਪ੍ਰੇਮ ਰਖਣਾ, ਇਹ ਆਪਾ ਸੋਧਣ ਦੀ ਇਕ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵਿਆਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਖਰੇ ਹੋਣ ਲਗਦੇ ਹਨ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਦੋਨਾਂ ਨੇ ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦੋਨਾਂ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਇਕ ਸੇਤੂ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ। ਜੀਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਰੁਚੀ ਤੇ, ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਜੀਣ ਤੋਂ ਇਹ ਵੀ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਆਉਣ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਕ੍ਰਿਆ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਹੋਵੇ। ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਇਹ ਹੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਮੰਤਵ ਹੈ।

ਕੁਛ ਇਕ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਭ ਕੁਝ ਬੰਦ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਐਨਾ ਬੋਝ ਹੈ ਕਿ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗ ਰਿਹਾ, ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੀ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚ ਦਾ ਰਸਤਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ

ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਐਨਾ ਬੋਝ ਹੈ, ਐਨਾ ਕੰਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸੂਚਨਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਗਿਆਨ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਹੋਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚੇਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨਿਹੱਥੇ ਜਿਹੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਬੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਰਹੇ ਹੋ, ਘਰ ਲੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਚਾਬੀਆਂ ਲੱਭ ਕੇ ਦਿਓ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੂੰ ਕਿਤੇ ਲਕੋ ਦਿਤੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਚਾਨਕ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕੇ ਚਾਬੀਆਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥ ਵਿਚ ਫੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ? ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੀ ਹਨ।

ਕੁਝ ਬੜੇ ਹੀ ਸੌਖੇ ਤੇ ਸਾਦੇ ਅਭਿਆਸ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਨ, ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਾਈਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ, ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਤਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਹੀ ਹੈ, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਨਾਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠੇ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸ੍ਵੈਇਛਿਤ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਪੱਠੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਵੈਇਛਿਤ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਪੱਠੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਦਰ

ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਪੱਠਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਫਰਾਮ (ਪੇਟ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ) ਇਸ ਕ੍ਰਿਆ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਸੋਚਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।

ਅੱਜ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ 80% ਅੱਜ ਹੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕੇਵਲ ਮਨੋਸਰੀਰਕ ਹੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਨੋਸਰੀਰਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬੀਜ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅਜੋਕਾ ਵਿਗਿਆਨ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸੋਚਣੀ ਕਿਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।

ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਮਨੋਸਰੀਰਕ ਹੀ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੀਜ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ।

ਸਿਮ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੌਖਾ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਕੇ ਨਿਸਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਆਪਣੀ ਸਵੇਰੇ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਕਰਕੇ ਨਿਸਲ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਸੌਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਨਿਸਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਠਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਫੇਰ ਵੀ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਨੀਂਦ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਔਸ਼ਧੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਥੱਕੇ ਹੋਵੋ, ਨੀਂਦ ਵਰਗੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ, ਸੁਪਨੇ ਲੈਣੇ ਕਾਫੀ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੁਪਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਬੇ ਪਏ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਦਾ ਜਾਂ ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਇਕ ਹੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਪੂਰੀ ਚੇਤਨ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੋ ਕੇ ਨਿਸਲ ਹੋਣਾ, ਨਿਸਲ ਕਰਨਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਨਿਸਲ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਸਲ ਹੋਣਾ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋ ਮੇਰਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ, ਦੁਸ਼ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਿਤ੍ਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਚ ਹੀ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਸ਼ਮਨ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਸ਼ਮਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ? ਤੁਸੀਂ ਦੁਸ਼ਮਨ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਸਕਾਰਤਮਕ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਹੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੰਦਰ, ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਓਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਸ਼ਮਨ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਵੀ ਹੋਵੋ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਦੁਸ਼ਮਨ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਫਰਤ ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਫਰਤ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੱਧ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਕਾਰਤਮਕ ਸੋਚ ਲਈ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿਤੀ, ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਉਸ ਪਾਸੇ ਲਗਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ

ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸੋਚ, ਸਿੱਧੀ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚ ਸਿਖਾਈ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਸਿੱਖ ਲਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ, ਨਹੀਂ ਜੋੜਨ ਦਿੰਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇਕ ਚੁੱਪ ਦਾ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸੁੰਘਦੇ ਨਹੀਂ, ਫੇਰ ਵੀ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਥਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਪਏ ਹਨ ਉਹ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਿਆਂ ਹੀ ਚੇਤਨ ਮਨ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਛ ਕਰਨਾ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਉਥਲ ਪੁਥਲ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਆ ਕੇ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਹਰ ਇਕ ਸੱਜਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੰਗੀ ਉਚੀ ਹਸਤੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਜੋ ਵੀ ਉਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਉਸ ਉਤੇ ਇਕ ਕਸਵੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਾ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦੇਖੋਗੇ ਜਦੋਂ ਵੱਡੀਆਂ ਉਚੀਆਂ ਹਸਤੀਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਤਸੀਹੇ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹੋਣ। ਸੁਕਰਾਤ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸੁਕਰਾਤ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਤਾ ਉਸ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੇ ਪੂਰਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਲਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੁਕਰਾਤ ਨਹੀਂ ਮੰਨੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਫ ਮਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿਤਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਇਕ ਗਲਤ ਮਿਸਾਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਸੁਕਰਾਤ ਨੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਤਸੀਹੇ ਸਹੇ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਪੀਤਾ।

ਜਦੋਂ ਸੁਕਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਸੁਕਰਾਤ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਖੌਲ ਕੀਤਾ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਖੌਲੀਆ ਸਨ। ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਕੀ ਮੈਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਜ਼ਹਿਰ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ? ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਦੀ ਮੈਂ ਪੂਜਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਵਿਚਾਰੇ ਜ਼ਹਿਰ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਸੁਕਰਾਤ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਨਹੀਂ ਇਹ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ। ਸੁਕਰਾਤ ਮੁਸਕਰਾਏ ਤੇ ਧਤੂਰੇ ਦਾ ਭਰਿਆ ਪਿਆਲਾ ਪੀ ਗਏ ਪਰ ਮਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਕਹਿ ਗਏ, "ਕੋਈ ਵੀ ਜ਼ਹਿਰ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦੀ।"

ਆਤਮਾ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੋਕ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਆਤਮਾ ਅਜਰ ਹੈ, ਅਮਰ ਹੈ, ਅਟੱਲ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਕਦੀ ਸੋਧੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਰੋਜ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੌਂ ਕੇ, ਨੀਂਦ ਲੈ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਨਿਸਲ ਹੋਣਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਸਲ ਕਰਨਾ ਸਿਖਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ, ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ, ਮਨ ਨੂੰ ਸਭ ਨੂੰ ਸਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਨਿਸਲ ਕਰੋ।

ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ, ਮਨ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਣ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਦਿਮਾਗ ਇਕ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਲਬ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਨਾੜੀ ਤੰਤੂ ਇਕ ਤਾਰਾਂ ਦੇ ਜਾਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਇਕ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕਰੰਟ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਿਜਲੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਕਰੰਟ ਤਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤਾਰਾਂ ਟੁੱਟੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ, ਜੇ ਬਲਬ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਕਰੰਟ ਤਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਲਬ ਤੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਲਬ ਚਮਕਦਾ ਹੈ।

ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਧਿਰਾਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਤਾਲ ਮੇਲ ਲਿਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਮਸਾਂ ਹੀ ਕਦੀ ਕਦਾਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਇਸ ਸਥਿਤੀ

ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹੀ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਿਆ, ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨ ਨੂੰ ਭਾਵ ਮਨ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਮ੍ਰਿਤੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਕੇਵਲ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੰਮ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਿਖਿਆ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲੋਗੇ।

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਹੈ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਹੈ, ਮਨ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਨੰਬਰ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਾਰਣ ਤੇ ਅਭਿਵਿੰਜਨ ਕਾਰਣ ਮਨ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਇਕ ਭੋਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਇਕ ਤਹਿਖਾਨੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਹਿਖਾਨੇ ਵਿਚ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਗੁਦਾਮ ਹੈ, ਸਟੋਰ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਾਰਾ ਫਾਲਤੂ ਸਮਾਨ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਤਹਿਖਾਨੇ ਵਿਚ ਪਈ ਹੈ, ਮਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਵੀ ਜਮ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿਮ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਨੰਬਰ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਤਾਂ ਕਰੇਗੀ ਹੀ ਪਰ। ਲੋਕੀ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕਰਦੇ ਵੀ ਹਨ ਤਾਂ ਅੱਧ ਵਿਚਾਲੇ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਣ ਤਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ।

ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਆਰਾਮ ਦੇਹ ਤੇ ਸਥਿਰ

ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਥਿਰ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਇਕ ਹੀ ਲਾਈਨ ਵਿਚ ਇਕ ਹੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਭਾਵੇਂ ਹੋਣ, ਪਰ ਉਹ ਆਰਾਮ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਸ ਨਾਲ ਦਰਦ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਛਮੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਧਰਤੀ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੁੰਝੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਔਖਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਕੋਈ ਨਾੜ ਚੜ੍ਹ ਜਾਏਗੀ ਕੋਈ ਪੱਠਾ ਖਿਚਿਆ ਜਾਏਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੀ ਢੋਅ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਵੀ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਆਪਣਾ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਸਿਧੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਣ ਨੂੰ **Friendship pose** ਭਾਵ ਮਿਤਰ ਢੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਬੋਧੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਦਸਦੀਆਂ ਹਨ।

ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦਿਓ, ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਵੋ। ਲੰਮੇ ਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਬੋਝ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕੋ ਇਕ ਉਤਮ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੁਹਾਡੀ ਥਕਾਵਟ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੇਟ ਬਿਲਕੁਲ ਅੰਦਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਡਾਇਫਰਾਮ (ਪੇਟ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚ ਦੀ ਥਾਂ) ਉਪਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਵਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ ਉਪਰ ਉਠਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤੇ ਡਾਇਫਰਾਮ ਥੱਲੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਭਰਨ ਲਈ ਵਧੇਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲ ਜਾਏ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਡਾਇਫਰਮੈਟਿਕ ਬਰੀਦਿੰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ (**diaphragmatic breathing)**

ਡਾਇਫਰਮੈਟਿਕ ਬਰੀਦਿੰਗ ਓਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਧਦੇ ਹਨ ਸੌਣਾ, ਖਾਣਾ, ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਡਾਇਫਰਮੈਟਿਕ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਕਾਜ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਹੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਇਹ ਇਕ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਲੋੜ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਆਪਣੇ ਪੁਰਾਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਜੰਮਦਾ ਬੱਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਡਾਇਫਰਮੈਟਿਕ ਬਰੀਦਿੰਗ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸੀਤਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਇਫਰਾਮ ਨੂੰ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਥਿਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਚਿੰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਐਨੀ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਇਫਰਾਮ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰਾ ਅਵਸ਼ੱਕ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ। ਕਲਪਨਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਅਲੰਕਾਰ, ਅਲੰਕਾਰ ਮਈ ਚਿਤਰਣ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਵਿਚ ਅਨੇਕਾਂ ਚਿਤਰ ਤੇ ਅਲੰਕਾਰ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਨ ਬੌਂਦਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਵਿਚ ਖਲਬਲੀ ਮਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਣ ਦੀ, ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਕੇ ਇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ, ਨਿਯਮਬੱਧ ਹੋ ਕੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਨੰਬਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ।

ਜਦੋਂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥ ਨੂੰ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤੇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਦੇ ਹੋ ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਘੱਟ ਹੈ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਤੋਂ ਗਿਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਸੌ ਤਕ ਗਿਣੋ ਪਰ ਉਚੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਗਿਣਤੀ ਇਕ ਸਕਿੰਟ ਵਿਚ ਇਕ ਦੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਇਕ ਤੋਂ ਸੌ ਤਕ ਗਿਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁੱਠੀ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਭਾਵ ਸੌ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਸਾਂ ਪਝੱਤਰ ਤਕ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੇ ਔਖਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਤੋਂ ਸੌ ਤਕ ਗਿਣਦੇ ਹੋ ਤੇ ਫੇਰ ਸੌ ਤੋਂ ਇਕ ਤਕ ਗਿਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚ

ਅਟਕ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਸ ਅਟਕਣ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਟਕਨਾ ਤੇ ਕਿਥੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਈ ਤੇ ਕਿਉਂ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਤੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ ਕਿ ਇਹ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਮਨ ਵਿਚ ਦਬਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਟਾਲਮ-ਟੋਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰੋਗੇ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋਗੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆਵੇਗੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਇਹ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਨਾ ਹੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਵਾੜੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋਗੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰੋਗੇ, ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਆ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨਗੀਆਂ। ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਨੂੰ ਵੀ ਭੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕ ਸਮਾਂ ਸੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਹ ਡਿਊਟੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਇਕ ਸਮਾਂ ਸੀ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਹੁਣ ਹੈ, ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁਝ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਫਰਜ਼ ਹਨ, ਡਿਊਟੀਆਂ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਲ ਵਫਾਦਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਗੱਲ ਤੋਂ ਹਰ ਵਿਘਨ ਤੋਂ ਹਰ ਰੁਕਾਵਟ, ਉਲਝਣ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੰਨਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਤਾਂ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਔਖਾ ਤਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਹੀ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਤੁਹਾਡਾ ਹੁਕਮ ਸੁਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਹੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਚਾਹ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਹੈ, ਚੁੱਕ ਕੇ ਪੀ, ਤੁਸੀਂ ਐਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਇਸੇ

ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਸੁਣਨੀਆਂ ਹੈ, ਮੰਨਣੀਆਂ ਸਿਖਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋਗੇ।

ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਕ ਹਜ਼ਾਰ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਠਾ ਵੀ ਗਿਣਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਰਵਿਘਨ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਿਖਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ ਹੀ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਕੋਈ ਦਸ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ ਹੀ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸਿਖਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਕਰਮ ਬੱਧਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਤਕ ਤਾਂ ਮਨ ਨੇ ਕੋਈ ਤਰਤੀਬ ਦੇਖੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਮੰਨੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਇਹ ਕਰਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਗਠਨ ਤੇ ਕ੍ਰਮ ਲਿਆ ਸਕੋ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਕ ਤੋਂ ਸੌ ਤਕ ਗਿਣ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਸੌ ਤੋਂ ਇਕ ਤੱਕ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰੀ ਰੁਕਿਆ ਤੇ ਕਿਉਂ ਰੁਕਿਆ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਘਨ ਸੀ, ਕੀ ਗੱਲ ਸੀ, ਕਿਸ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਰੁੱਕਿਆ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਘਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਨੋਟ ਕਰੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਦੋ ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਮ੍ਰਤੀ ਠੀਕ ਰਹੇ। ਅੱਛੀ ਚੰਗੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਚੇਤੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ, ਯਾਦ ਕਰਨ ਚਾਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਜਾਵੇ। ਚੰਗੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਫਟਾ ਫਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਆ ਜਾਵੇ, ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਾ ਆਵੇ।

ਮੈਂ ਕਦੀ ਵੀ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਦਸਦਾ ਜਿਹੜਾ ਮੈਂ ਆਪ

ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਉਹ ਹੀ ਦਸਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਏ ਗਏ ਅਭਿਆਸ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਦਸਦਾ। ਮੈਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਕ ਸਮਾਂ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਆਇਆ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਮੇਰੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਬਿਲਕੁਲ ਖਤਮ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਉਦੋਂ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਇਆ ਗਿਆ ਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹਾਂ।

ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪੋਇੰਟ ਤੇ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਟ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਨੋਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ ਜਿਥੇ ਪੀਨੀਅਲ ਗ੍ਰੰਥੀ (**Pineal gland**) ਇਹ ਇਕ ਛੋਟਾ ਗੋਲ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਟਿਕਣਾ, ਮਨ ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘੁੰਮਦਾ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੁਰਾਣੇ ਯੋਗੀ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ਕਿ ਮਨ ਤਾਂ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਟਿਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਕ ਗੋਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸੀ ਕਿ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘੇਰ ਕੇ ਉਸ ਗੋਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਉਹ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਚੱਕਰ ਦਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤਿਕੋਨ ਵੀ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਜੋਮੈਟਰੀ ਦੇ ਖਾਕੇ ਹਨ, ਇਹ ਵੀ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਚੰਗੇ ਸੁਚੱਜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਨ ਅਵੱਸ਼ ਸਾਧਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਆਏ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਏਧਰ ਓਧਰ ਜਾਣ ਦਿਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾ ਸਕੋਗੇ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਠੀਕ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜੋਮੈਟਰੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਗਿਣਤੀ ਗਿਣਨ ਦਾ ਅਰਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਆ ਜਾਏਗਾ। ਜੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਹਜ਼ਾਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਗਿਣ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸੌ ਸਾਲ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਯਾਦ ਦੀ ਕਮੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਨਿਤ ਦਾ ਨੇਮ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਨਿਯਮਬੱਧ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਹਾਰ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਸੀਸ ਆਸਨ ਵੀ ਕਾਫੀ ਲਾਭਵੰਦ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੀਸ਼ ਆਸਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਯੋਗੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵਿਚ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਦਨ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਯੋਗਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਲੋਕੀ ਸੀਸ ਆਸਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਡਰ ਹੈ, ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਵਿਚ ਡਰ ਬੈਠਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਦੇ ਬਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਮੁੱਚ ਹੀ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਲੈ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖਦੇ ਹੋ।

ਜਿਹੜੇ ਸੀਸ ਆਸਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸੋਚਣ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰ ਭਾਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ। ਆਮ ਲੋਕੀ ਮੈਨੂੰ ਆ ਕੇ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਡਿੱਗ ਪਏ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਮਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਧਾਰਦੇ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਵਿਚਾਰ ਲਵੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਹੈ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲਓਗੇ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਧ ਲਵੋਗੇ, ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਵਿਚ ਲੈ ਆਓਗੇ, ਉਪਰ ਦੱਸਿਆ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ ਹੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧੇਗੀ ਹੀ। ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਕਰਨ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ ਅੱਠਵਾਂ

ਅਨੁਭਵੀ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਗਿਆਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਤੇ ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਪਿਛੇ ਦਸ ਆਏ ਹਾਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਡੇ ਮਾਰਗ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਜੋ ਗਿਆਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦੇਖ ਕੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਕੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਕਲਪੀਕਰਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਧਾਰਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਪਸ਼ਚਾਤ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਉਸ ਧਾਰਣਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਧਾਰਨਾ, ਵਰਗ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੀ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਸੋ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਪਰ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਓਪਰਾ ਤੇ ਗੂੜ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਧੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਇਕ ਦੂਸਰਾ ਮਾਰਗ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਹਿਜ ਹੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹੀ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਪਸ਼ੂ ਆਪਣੀ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਮੇ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਆਪ ਵੀ ਸੂਖਮਤਾ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਹਿਜ ਗਿਆਨ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹਦ ਤੱਕ ਆਪਣੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਛੱਡ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਕੁਛ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਲਈ ਵੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਣ

ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਦੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਵੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਮਾਰਗਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਦਿਖਦਾ ਸਕਦੇ ਭਾਵ ਸੋਚ, ਕਥਨੀ, ਕਰਨੀ ਰਾਹੀਂ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਤ ਗਿਆਨ ਕੇਵਲ ਅਨੰਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੀ ਹੈ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਗਿਆਨ ਅਧੂਰਾ ਹੈ। ਸੰਤ, ਕਵੀ, ਸਾਧੂ ਸਿਧੇ ਆਮ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿਮਾਗੀ ਗਿਆਨ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਸਾਲ ਵਜੋਂ ਟੈਗੋਰ ਕਹਿੰਦੇ ਸੀ ਮੇਰਾ ਗਿਆਨ ਬੌਧਿਕ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ, ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਪਰਤੱਖ ਸਾਹਮਣੇ ਜੋ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਤਾਂ ਉਹ ਹੀ ਲਿਖਦਾ ਹਾਂ। ਟੈਗੋਰ ਪਹਿਲਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਉਹ ਦੇਖਦੇ ਸੀ, ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈ ਕੇ ਹੀ ਉਹ ਲਿਖਦੇ ਸੀ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਫੇਰ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਅਧੂਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ, ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਪੁੱਜੇ ਹੋਏ ਸਭ ਕੁਝ ਪੂਰਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਧ ਪੁਰਸ਼ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹਨ। ਸਿਧ ਪੁਰਸ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਦੇ ਸੀ, ਸਮਝਦੇ ਸੀ ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਣਨ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਟੁਕੜਿਆਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦੇ, ਉਹ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਚਮੁਚ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪੱਧਰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ

ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਹੈ। ਮਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਰਖ ਦਿਓ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੱਖ ਦਿਓ, ਉਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪਵੇਗੀ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੇਖੋ ਉਹ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲਗੇਗੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਉਸ ਦਾ ਰੰਗ ਰੂਪ ਹੀ ਅਧੂਰਾ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ ਉਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਧੂਰਾ ਹੈ ਥੋਥਾ ਹੈ ਓਪਰਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸੰਕਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਠੀਕ ਹਾਂ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਪਰੋੜਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਭਰੋਸੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ।

ਗੁਰੂ, ਸਾਧੂ ਸਦਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁਧੀ ਤੀਖਣ ਹੋਵੇ, ਬੁਧੀ ਮਨ ਦੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜਰੂਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਮਨੱਖਾਂ ਦੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਸਮਸਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਪੜ੍ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸਭ ਕੁਝ ਗਤੀ ਵਿਚ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾਂ ਬੈਠੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਰ ਹੋ, ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਵੀ ਹੈ ਉਹ ਗਤੀ ਅਧੀਨ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਸਮਸਿਆ ਹੈ ਮਨ ਹੀ ਧੁੰਦਲਾ ਹੈ। ਧੁੰਦਲਾ ਮੰਨ ਕਿਵੇਂ ਕੋਈ ਨਿਰਣਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ ਵਿਵੇਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਤੇ ਗਲਤ ਦਸ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ

ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਬਦਲਦਾ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਤਾਂ ਯਾਦ ਕਰ ਹੀ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਹੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਮੰਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਭਾਵੇਂ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਰੀਕੋਰਡ ਕਰ ਲਵੇਗਾ।

ਸੋ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਤਿੰਨ ਕਾਰਣ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੰਨ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਰੀਕਾਰਡ ਕਰਦਾ। ਪਹਿਲਾ ਕਾਰਣ ਤਾਂ ਸਭ ਲਈ ਸਾਂਝਾ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਗਤਿਸ਼ੀਲ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਹਰ ਪਲ ਹਰ ਘੜੀ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗ, ਤੁਹਾਡੇ ਯੰਤਰ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਸੰਪੂਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਜੇ ਉਹ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਵੀ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਿਲ ਜੁਲ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਮਝਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਧੁੰਦਲਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਸੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇਹ ਤਿੰਨ ਸਮਸਿਆ ਹਨ। ਇਕ ਹੈ ਧੁੰਦਲਾ ਮੰਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਅਧੂਰਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸੁਭਾਅ। ਫੇਰ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਵੇਂ ਰਿਕਾਰਡ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ ਹੈ? ਇਹ ਗੜਬੜ ਇਹ ਰੋਲਾ-ਗੋਲਾ ਕਿਵੇਂ ਖਤਮ ਹੋਵੇ, ਅੰਤਰ ਦਾ ਦਵੰਦ ਕਿਵੇਂ ਖਤਮ ਹੋਵੇ? ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਦਾ ਮੰਨ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਚੀਜ਼ ਰਿਕਾਰਡ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ? ਏਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਤਭੇਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਵੀ ਮਤਭੇਦ ਹੈ ਬਾਹਰ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਥੇ ਵੀ ਮਤਭੇਦ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਰਿਹਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋ ਵੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਰਹੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਗਲਤ ਗਲ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨਾਲ ਨਾ

ਸੰਬੰਧ ਰਖਦੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮੇਜ ਨੂੰ ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਬੰਦਾ ਇਸ ਨੂੰ ਝੂਠ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਠੀਕ ਸੰਬੰਧ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜੋੜ ਰਹੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਨਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਰਹੇ ਹੋ।

ਅਧੂਰੇ ਵਿਚਾਰ, ਅਧੂਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਧੂਰੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਇਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਚ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਵੰਦ ਵੀ ਉਨਾ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਕਿ ਝੂਠ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਧੋਖਾ ਹੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਇਕ ਸਮਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਆਏਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤੇ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮ ਬਲ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜੋਗਾ। ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗੀ, ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਲੈਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪੁਛੋਗੇ ਕੀ ਮੈਂ ਪਰਸ਼ਾਦਾ ਛੱਕ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਤਮ ਬਲ ਗੁਆ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਮਨ ਵਿਪਰੀਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾ ਖੰਡਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਹੋ ਕਿ ਸੁਆਮੀ ਰਾਮ ਰੱਬ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਗਲਤ ਬਿਆਨੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸੰਬੰਧ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਸੁਆਮੀ ਰਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜ ਰਹੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦੇ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਚਿੜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ

ਦੀ ਨਿਰੋਲਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿਚ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦਸਦੇ ਹਨ, ਹੋਰ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿਚ ਨਾ ਪਵੋ, ਝੂਠ ਨਾ ਬੋਲੋ, ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਪਖੋਂ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉਹ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਸੋਚੀਏ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਚ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹਾਂ ਪਰ ਹੈ ਉਹ ਝੂਠ ਹੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸਾਡੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਰਾਹ ਇਹ ਸਭ ਸਤ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸਾਡੀ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਅਧੂਰੀ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹੀ ਅਧੂਰੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਸੰਪੂਰਨ ਦੇਖਣੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਮੇਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਹੀ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਮੈਂ ਜੋ ਵੀ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਹ ਝੂਠ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਤਾਂ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਸਚ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਗਲਤ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਗਲਤ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਕ ਓਪਰਾ ਜਿਹਾ ਇਕ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਗਿਆਨ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕਈ ਲੋਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਿਆਨ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗਿਆਨ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਵਿਧੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਗਿਆਨ ਸੰਚਾਰ ਲਈ ਗਿਆਨ ਦੀ ਆਵਸ਼ਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤਿਆਂ ਕੋਲ ਇਹ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਡਰਦੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਦਾ ਹੋਰ ਹੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਫੇਰ ਪੁਰਾਤਨ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਮਸਿਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛਿਆ "ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਕੀ ਕਰੀਏ?" ਜੋ ਵੀ ਗਿਆਨ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਅਸੀਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਅਧੂਰੇਪਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰੀਏ? ਆਓ ਹੁਣ ਸੋਚਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਕੁਛ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੇਖੀਏ। ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ

ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਕੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ।

ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖੋਜਿਆ ਹੈ ਆਪਾ ਚੀਨਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਹੀ ਵੇਦਾਂਤਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਯਾਦ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਵੇਦਾਂਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਇਕ ਪਹੀਏ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਪਹੀਆ, ਮਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੰਤਸ਼ਕਰਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅੰਦਰ ਦਾ ਯੰਤਰ ਹੈ। ਕਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਾਰਿਆ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅੰਤਹ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅੰਦਰ ਅੰਤਸ਼ਕਰਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅੰਦਰ ਦਾ ਕਾਰਜ, ਅੰਦਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਮਨੋ ਵਿਗਿਆਨ ਉਹ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਜੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹਾਲ ਹੀ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ।

ਵੇਦਾਂਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਮਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਵੀ ਜਾਏ ਮਨ ਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਕੇਵਲ ਮਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਹ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਕਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਹੈ, ਕੰਟਰੋਲ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਮਨ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ, ਮਨ ਕੀ ਹੈ? ਮਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਪਾਸੇ ਲਗਾਉਣਾ।

ਆਓ, ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਦੇਖੀਏ। ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਰਤੱਵ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਮਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤੁਰਿਆ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੂਰਬ ਦੀ ਇਕ ਗੂੜ੍ਹ ਲਕੋਕਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਦਾ ਕਾਰਜ, ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਰਾਣੀ ਤੇ ਇਕ ਰਾਜਾ ਸੀ। ਉਹ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਦੇਖਣ ਗਏ। ਉਥੇ ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇਕ ਡੱਬਾ ਪਿਆ ਸੀ, ਰਾਣੀ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗੀ, ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ? ਉਹ ਸਾਰੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੇਵਲ ਇਕ ਡੱਬਾ ਹੀ ਪਿਆ ਸੀ।

ਮਾਲਕ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕੰਮ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਇਹ ਡੱਬਾ ਹੀ ਅਤਿ ਕੀਮਤੀ, ਅਨਮੋਲ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਇਸ ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਰਾਜਾ ਤੇ ਰਾਣੀ ਨੇ ਮੁੜ ਕੇ ਪੁਛਿਆ, ਉਸ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਐਸੀ ਕੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਚੀਜ਼ ਹੈ? ਮਾਲਕ ਨੇ ਉਹ ਡੱਬਾ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਤੇ ਵਿਚੋਂ ਜਿੰਨ ਰੁੜ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆ ਗਿਆ।

ਰਾਣੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ, "ਇਸ ਜਿਨ ਦੀ ਕੀ ਖਾਸੀਅਤ ਹੈ?"

ਮਾਲਕ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਇਹਨੂੰ ਛੋਟਾ ਜਿੰਨਾ ਜਿਨ ਨਾ ਕਹੋ, ਰਾਣੀ ਸਾਹਿਬਾ, ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕੰਮ ਤੁਸੀਂ ਦਿਓਗੇ ਇਹ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ।

ਰਾਣੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ, ਐਡਾ ਵੱਡਾ ਸਾਡਾ ਰਾਜ ਹੈ, ਜੇ ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਰਾਜੇ ਤੇ ਰਾਣੀ ਨੇ ਉਹ ਬਕਸਾ ਖਰੀਦ ਲਿਆ ਤੇ ਘਰ ਲੈ ਗਏ। ਦੋਨੋਂ ਐਨੇ ਉਤੇਜਿਤ ਸੀ ਕਿ ਦੋਨੋਂ ਉਸ ਨਾਲ ਰੁਝ ਗਏ। ਉਹ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਸੁੱਤੇ ਨਹੀਂ, ਜਦੋਂ ਹੀ ਉਹ ਜਿੰਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਦੱਸਣ, ਉਹ ਫਟਾ ਫਟਾ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਜਿੰਨ ਕਹੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੰਮ ਦੱਸੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾ ਜਾਊਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਵੀ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਸ ਜਿੰਨ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੰਮ ਤੇ ਲਾਈ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਖਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰਾਜਾ ਬਹੁਤ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰੇ। ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਵੀ ਉਹ ਉਸ ਜਿੰਨ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ, ਉਹ ਝੱਟਪੱਟ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਤੇ ਫੇਰ ਕਹਿੰਦਾ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੰਮ ਦਿਓ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾ ਜਾਊਂ। ਇਹ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆ ਰਹੀ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨ, ਉਹ ਹੋਰ ਹੋਰ ਕੰਮ ਮੰਗੀ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੰਮ ਮੁੱਕ ਰਹੇ ਸੀ।

ਅੰਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੂੰ ਬੁਲਾਂਇਆ ਗਿਆ। ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਆਣਾ ਬੰਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗਾ, ਮਹਾਰਾਜ! ਮੇਰੇ ਲਈ ਕੀ ਹੁਕਮ ਹੈ?

ਰਾਜਾ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਿੰਨ ਖਰੀਦ ਕੇ ਲੈ ਆਏ ਹਾਂ। ਇਹ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ, ਇਹ ਜਿੰਨ ਕੰਮ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਕ ਖਰਾਬੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਸ ਦਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਇਹ ਝੱਟ ਹੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕੰਮ ਦਿਓ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾ ਜਾਊਂ।

ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸਮਾਧਾਨ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਜਿੰਨ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਮੈਨੂੰ ਜੰਗਲ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਮਾ ਬਾਂਸ ਵਿਚੋਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਲੰਮਾ।"

ਜਿੰਨ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ ਹੀ ਲੈ ਆਇਆ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਸ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਗੱਡ ਦਿਓ ਜਿੰਨ ਨੇ ਉਹ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਗੱਡ ਦਿਤਾ। ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਫੇਰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਕੰਮ ਦਿਆਂਗਾ, ਤੂੰ ਕੰਮ ਕਰੀਂ, ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਬਾਂਸ ਤੇ ਚੜ੍ਹੀਂ ਤੇ ਉਤਰੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰਾਜਾ ਤੇ ਰਾਣੀ ਦਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਗਿਆ।

ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਿੰਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੋਕਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਵਕਤ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਅਸੰਭਵ ਵੀ ਕਰਦਾ, ਜੋ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਸਕਦਾ, ਉਹ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਜਾਦੂ ਦਾ ਖੇਲ੍ਹ ਹੈ। ਸੋ ਮਨ ਤਾਂ ਕਮਾਲ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਸੋਚ ਲਈ ਹੈ, ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਾਲ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢੀ ਹੈ, ਜ਼ਰਾ ਰੁਕੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਜਿੰਨਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੰਗਾ ਉਚਾ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਿੰਨ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਿੰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਹੀ ਹੈ।

ਜੋ ਵੀ ਅਭਿਆਸ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਵਿਆਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਰੀਰ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਕੁਝ ਆਤਮਾ ਲਈ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ। ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸੁਧਾਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰੋ, ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਬਦਲਾਓ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਆਤਮਾ ਸੰਪੂਰਨ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਮਨ ਲਈ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਮਨ ਹੀ ਇਕ ਐਸਾ ਯੰਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮਨ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ -

ਮਮਾ ਮਨ ਸਿਉ ਕਾਜੁ ਹੈ ਮਨ ਸਾਧੇ ਸਿਧਿ ਹੋਇ।।
ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਸਿਉ ਕਹੈ ਕਬੀਰਾ ਮਨ ਸਾ ਮਿਲਿਆ ਨ ਕੋਇ॥

ਪੰਨਾ - 342

ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਬੜਾ ਸੌਖਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਵੀ ਚਾਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ? ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੀ ਜੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕੋ, ਕਰਨਯੋਗ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਖਿਆ ਦਿਓ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਧੋ ਕਿ ਉਹ ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੇ। ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਯੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੋਈ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਸੋਧਣ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ

ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਮਨ ਹੀ ਜਾਂਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ।

'ਆਤਮ ਮਾਰਗ' ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਇਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੰਤਰ ਹਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਿੱਧਰ ਹੈ, ਕਿੰਨਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਮਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮਨ ਤਾਂ ਉਥੇ ਵੀ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਵਿਚ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਘਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਦਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਛੁੱਟੀ ਮਨਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਪਤੀ ਬਾਰੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਮਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਜਿਹੜਾ ਉਥੇ ਨਹੀਂ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਉਹ ਮਨ ਹੈ।

ਮਨ ਬਾਰੇ ਇਕ ਹੋਰ ਧਾਰਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਸਾਰਾ ਮਨ ਵਿਚ ਹੈ, ਪਰ ਮਨ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਮਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਤੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਿਤੇ ਔਖਾ ਹੈ, ਇਹ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੈ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਭੁੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਨ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਰੀਰ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਲਗਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਕਹਿਣਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣੇ ਲਗ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

ਦੂਸਰੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ

ਸੋਹਣਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣੇ ਵੀਚਾਰ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਕੰਮ ਕੇਵਲ ਤੇ ਕੇਵਲ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਖੇਦ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਿਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਾਨੂੰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਸਾਡੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, ਸਾਡਾ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਗਿਆਨ ਨਾਮ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੈ ਕਿਸੇ ਆਕਾਰ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਉਹ ਅਧੂਰਾ ਹੈ, ਉਹ ਥੋਥਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਰੇ ਆਕਾਰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਦੋਂ ਆਕਾਰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਾਮ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਭਰਮ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਗਿਆਨ ਨਾਮ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਹੈ, ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਨਾਮ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਬਿਰਧ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ, ਉਹ ਬੱਚਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੋਹਣਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਸੀ ਤੇ ਸੋਹਣਾ ਲਗਦਾ ਸੀ, ਕੋਈ ਬੁੱਢੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਕਾਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਕ ਦਿਨ ਉਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਢੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਲਗਾਤਾਰ ਜਦੋਂ ਇਹ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਆਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਨਾਮ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਨਾਮ ਅਤੇ ਆਕਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਚਾਲਕ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਆਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਬਦਲਣ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਰੂਪ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਨਿਯਮ ਹੀ ਨਾਸ਼ਵਰ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪਰ ਫੇਰ ਵੀ

ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਤਾਂ ਇਹ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਰਹੱਸ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਰਹੱਸ ਕੇਵਲ ਦੋ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ ਸਬਰ ਤੇ ਸੰਤੋਖ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ ਪ੍ਰਸੰਨਚਿਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਵਿਹਾਰ ਠੀਕ ਕਰੋ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰੋ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸਮਾਯੋਗ ਰੱਖੋ; ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਖੜ ਹੋ, ਢੀਠ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਦੰਪਤੀ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸਮਾਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਸੰਤੋਖ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ।

ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਹਿਰੇ ਸਤਿ ਦਿਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਗਿਆਨੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਉਸ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਜੂਸ ਹੋ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਹੱਦ ਦਰਜੇ ਦੀ ਕੰਜੂਸੀ ਹੈ। ਕੰਜੂਸ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੀ ਆਸ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਜਿਹੜਾ ਦਿੰਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੈ ਆਸ ਬਹੁਤੇ ਦੀ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੰਜੂਸ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਨ ਵਾਹੀ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਫਸਲ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਾ ਸੋਧਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਜੂਝੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਚ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ, ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

ਤਾਂ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਾ ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਵੀ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਸਮਝੋ ਤੇ ਸੋਚੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅੰਤਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਥੇ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਉਥੇ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਖਜ਼ਾਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿਚ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਗ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਮਿਰਗ ਦੀ ਕਸਤੂਰੀ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹਾਲ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਮਿਰਗ ਕਸਤੂਰੀ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਪਿਛੇ ਭੱਜਿਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਕਿ ਕਸਤੂਰੀ ਉਸ ਦੀ ਨਾਭੀ ਵਿਚ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕਾਸੇ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੋ।

ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੰਡਾਰ ਭਰੇ ਪਏ ਹਨ, ਕਾਰੀਗਰ, ਕਵੀ, ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਇਨਕਲਾਬੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਉਸ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਚੇ ਉਠਦੇ ਹਨ, ਵੱਡੇ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਬੂੰਦ ਹੀ ਉਸ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦੀ ਮਿਲੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਬੂੰਦ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਲਿਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮੂਰਤਾਂ ਬਨਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਆਕਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਗਾਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਨੱਚਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਉਹ ਅੰਤਰ ਖਜ਼ਾਨੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜੋ ਉਪਰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਦਾ ਗਿਆਨ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਬਾਹਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਠੀਕ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਠੀਕ ਹਨ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਵੀ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਦੇ ਵੀ ਹਾਂ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ। ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਠੀਕ

ਸਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਅਧੂਰਾ ਨਹੀਂ ਅਧੂਰਾ, ਸੀਮਤ ਗਿਆਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆਂ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਇਕ ਆਦਮੀ ਕੋਲ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸੁੱਖ ਸੀ ਘਰ, ਪਤਨੀ, ਬੱਚੇ ਉਸ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਗਏ ਸੀ। ਉਹ ਸਤਿਸੰਗ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਸੁਣਦਾ ਸੀ। ਹਰ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਹਿਮਾਲੀਆ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਹਰ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ ਹਿਮਾਲੀਆ ਬਹੁਤ ਹੀ ਰਮਣੀਕ ਸੋਹਣੀ ਥਾਂ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੀ ਜੀਵਨ ਲਕਸ਼ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਮੈਂ ਹੁਣ ਵੱਡਾ ਬੁੱਢਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਅੱਸੀ ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਫਾਦਾਰ ਪਤਨੀ ਰਹੀ ਹੈਂ। ਮੇਰੀ ਸਾਥਣ ਰਹੀ ਹੈਂ, ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਮੈਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਕੀ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇਂਗੀ, ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ, ਤੇਰੇ ਬੱਚੇ ਤੇਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਗੇ।

ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਪਰ ਮੇਰੀ ਇਕ ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੈਨੂੰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ, ਕੀ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਆ ਕੇ ਦੱਸੇਂਗਾ?

ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਸਾਥਣ ਹੈਂ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਦੱਸਾਂਗਾ।

ਉਹ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲਾ ਗਿਆ, ਸਾਰੇ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਉਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਆਏ। ਤਿਆਗ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਮੁੜ ਕੇ ਘਰ ਨਹੀਂ ਆਓ, ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕਹੋ ਇਹ ਮੇਰਾ ਘਰ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਹਨ। ਤਿਆਗ ਤਦੋਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਤੁਹਨੂੰ ਆਗਿਆ ਦੇਵੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਇਕ ਪਲਾਇਨ ਹੈ ਛੱਡ ਕੇ ਦੌੜ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤਿਆਗ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੁਝ ਹੈ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਸੋ ਇਹ ਬੰਦਾ ਘਰ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਕੇ ਤੁਰ ਪਿਆ। ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਕਲਪਨਾ ਉਸ ਦੇ ਮਨ

ਵਿਚ ਸੀ, ਮਨ ਅਜੇ ਸੋਧਿਆ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਕ ਦਮ ਉਸ ਨੇ ਸੜਕ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਰ ਭੂਤ ਦੇਖਿਆ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਭਰਮ ਹਾਲੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸਨ। ਉਸ ਨੇ ਘਰ ਛੱਡ ਦਿਤਾ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਅਜੇ ਆਪਣੇ ਭੈ, ਮਨ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਭਰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸੋਧਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਠੀਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਨੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਮੁੜ ਪਿਆ ਤੇ ਘਰ ਵਲ ਤੁਰ ਪਿਆ, ਫੇਰ ਉਸ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਮੈਂ ਤਾਂ ਘਰ ਛੱਡ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਾਂਗਾ, ਕੀ ਦੱਸਾਂਗਾ ?

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਉਮੈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਉਹ ਸੋਚਣ ਲਗ ਪਿਆ ਮੈਂ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਕੀ ਜਵਾਬ ਦੇਵਾਂਗਾ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਤਿਆਗ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਫੇਰ ਮੁੜਿਆ ਫੇਰ ਉਸਨੂੰ ਭੂਤ ਦਿਸਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਉਹ ਘਰ ਵਲ ਮੁੜੇ ਤਾਂ ਸੋਚੇ ਮੈਂ ਕੀ ਕਹਾਂਗਾ, ਹਿਮਾਲੀਆ ਵਲ ਮੁੜੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਭੂਤ ਦਿਸੇ ਤੇ ਸੱਪ ਦਿਸੇ, ਹਰ ਵਾਰੀ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਭੂਤ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਸਵੇਰ ਦੇ ਚਾਰ ਵੱਜ ਗਏ, ਅਜੇ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਸੀ ਭੂਤ ਉਥੇ ਹੀ ਖੜ੍ਹਾ ਸੀ, ਸੱਪ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਦੇਖ ਲਿਆ ਸੀ ਸੋ ਉਹ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕੀ ਕਰੇ।

ਐਨੇ ਵਿਚ ਇਕ ਗਿਆਨਵਾਨ ਆਏ ਉਹ ਵੀ ਜਾ ਰਹੇ ਸੀ। ਉਹ ਆ ਗਏ ਉਹ ਪੁੱਛਣ ਲੱਗੇ, "ਬੇਟਾ! ਕੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ?"

ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਮੈਂ ਇਕ ਤਿਆਗੀ ਹਾਂ।"

ਗਿਆਨਵਾਨ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, "ਉਹ ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਕਿ ਤੂੰ ਅਜੇ ਕੁਝ ਸਿਖਿਆ ਨਹੀਂ, ਤੂੰ ਅਜੇ ਕੋਈ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ ?

ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਓ ਸੜਕ ਉਤੇ ਇਕ ਸੱਪ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਇਕ ਭੂਤ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ।"

ਗਿਆਨਵਾਨ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਆ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਆ ਜਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦਿਤਾ। ਜਦੋਂ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਉਹ ਤਾਂ

ਕੇਵਲ ਰੱਸੀ ਹੀ ਪਈ ਸੀ। ਇਹ ਇਕ ਭਰਮ ਸੀ ਇਹ ਭਰਮ ਤਾਂ ਹੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਸੀ। ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਅਧੂਰਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੇ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਿਆ ਉਸ ਨੂੰ ਬੜੀ ਸ਼ਰਮ ਆਈ, ਕਿਉਂਕਿ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰ ਕੇ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਰੱਸੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਅਸੀਂ ਸਦਾ ਹੀ ਅਧੂਰੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਦੇ ਹੋਰ ਮਾਰਗ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਗਿਆਨਵਾਨ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਹੱਲ ਕਰ ਦਿਤੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਭੂਤ ਜਿਹੜਾ ਸੜਕ ਦੇ ਉਸ ਪਾਰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?" ਗਿਆਨੀਵਾਨ ਨੇ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਆਓ ਮੇਰੇ ਨਾਲ। ਜਦੋਂ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆਨਵਾਨ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਲਓ ਦੇਖੋ ਇਹ ਤਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਖੰਭਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਭੂਤ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।"

ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕੇਵਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨਵਾਨ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦੇ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਹੀ ਧੁੰਦਲਾ ਹੈ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੈ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਘਰ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਗਿਆਨੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਦੌੜਨ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹਟ ਜਾਣ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਥੇ ਹੋ ਉਥੇ ਹੀ ਰਹੋ। ਉਥੇ ਬੈਠੇ ਹੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਇਧਰ ਉਧਰ ਦੌੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਹੋ ਉਥੇ ਹੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਤੇ ਠੀਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋਵੋ ਉਸ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧੋ ਆਪਣੇ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, ਗਿਆਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮਾਰਗਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਆਤਮਕ ਵ੍ਰਿਧੀ ਲਈ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਕਝ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਤੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਕਿਉਂ ਜੋੜਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਮੈਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਕਿਉਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਹਨ੍ਹੇਰਾ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਨ੍ਹੇਰੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਸਦਾ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸੱਤ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣਾ।

ਜਿਹੜਾ ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਧੂਰਾ ਹੈ ਥੋਥਾ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜਾ ਸੱਤ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਸੱਤ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, ਸਤਿ ਜਿਹੜਾ ਅਜਰ ਹੈ, ਅਮਰ ਹੈ, ਅਟੱਲ ਹੈ, ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ, ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਦੋਂ ਮਹਿੰਗੀ ਤੇ ਚੰਗੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕੋਈ ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਗਿਲਾਸਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ। ਮਹਿੰਗੀ ਤੇ ਚੰਗੀ ਸ਼ਰਾਬ ਸੋਹਣੇ ਤੇ ਮਹਿੰਗੇ ਗਿਲਾਸਾ ਵਿਚ ਹੀ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਸੋਹਣੇ ਗਿਲਾਸ ਵਿਚ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸ਼ੁੱਧ ਸਰੀਰ, ਸ਼ੁੱਧ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸੁਅਸਥ ਸਰੀਰ, ਸੁਅਰਥ ਸ੍ਵਾਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਕੁਝ ਕੁ ਗੱਲਾਂ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਕਿਵੇਂ ਛੇਤੀ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਹ ਹੀ ਗੱਲ ਦੂਸਰੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ? ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਅ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਸੱਚ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇੰਦ੍ਰੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪਰਖ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭੁਲੇਖਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭੁਲੇਖੇ ਤੇ ਵੀ ਭੁਲੇਖਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕ੍ਰਿਆ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ

ਭੁਲੇਖਾ ਰੱਖੋ, ਕੋਈ ਵੀ ਉਸ ਗੱਲ ਤੇ ਅਮਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੋਚ ਨਾ ਲਵੋ, ਇਹ ਜਾਚ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇੰਦ੍ਰੀ ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਪੂਰੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧੋਗੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਧੁੰਧਲੇ ਤੇ ਉਲਝਾਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਤੱਤ ਗਿਆਨ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਨਿਰਮਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਧੁੰਧਲਾਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਤਾਂ ਦੱਸ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਸਾਰੀ ਸੋਚ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪੰਜ ਤਾਂ ਸੂਖਮ ਗ੍ਰਹਿਣ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੇਖਣਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਸੁਆਦ, ਸੁਣਨਾ। ਦੂਸਰੀਆਂ ਪੰਜ ਸਥੂਲ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਨ ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਬੋਲਣਾ, ਮਲਮੂਤਰ ਦੇ ਅੰਗ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਦੱਸੋ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਗੁਲਾਮ ਹਨ, ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਧਿਆ ਵੀ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵੀ ਸੂਚਨਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਥੇ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਛਿਨਭੰਗਰ ਹੈ, ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਸੋਧੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ ਜੋ ਵੀ ਗਿਆਨ ਤੁਸੀਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਉਹ ਅਧੂਰਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਗਲਤ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਉਖੜੋਗੇ ਨਹੀਂ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਘਬਰਾਹਟ

ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਖਲਬਲ ਇਕ ਘਬਰਾਹਟ ਮਚ ਜਾਵੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਘਬਰਾਅ ਜਾਓਗੇ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਇਹ ਇਕ ਐਸਾ ਚੱਕਰ ਬਣ ਜਾਏਗਾ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਤੁਸੀਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਸਚਾਈ, ਸ਼ੁਧਤਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਤਾਂ ਬਦਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਉਠਦੇ ਹੋ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆ ਨੂੰ ਆਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਰੁਝੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਵਿਵਸਥਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਸਿੱਝਣ ਨਾਲ ਕਦੀ ਸੋਧਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਰੌਲਾ ਗੌਲਾ ਰਹੇਗਾ ਹੀ। ਮਹਾਤਮਾ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਹੀ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੋਧਿਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਮਨ ਬਾਹਰ ਵਲ ਨਾ ਦੌੜੇ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਵਾਹ ਨਾ ਕਰੇ। ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਹਵਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਨਾਲਦਿਆਂ ਦਾ ਬੂਹਾ ਖੜਕਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਫੇਰ ਮੈਂ ਧਿਆਨ ਕਰਾਂਗਾ ਪਰ ਇਕ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਰੌਲਾ ਤਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ।

ਅਜੇ ਵੀ ਕਈ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਕੱਢਣ ਲਈ ਪੁਰਾਣੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਲਦ ਗੇੜਦੇ ਹਨ, ਟਿੰਡਾਂ ਭਰ ਕੇ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਖੂਹ ਗੇੜਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਇਕ ਬੰਦਾ ਆਪਣਾ ਘੋੜਾ ਲੈ ਕੇ ਆਇਆ। ਉਹ ਘੋੜੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਹਲਟ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਘੋੜਾ ਡਰ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਤੇ ਛਲਾਂਗ ਮਾਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਸੀ, ਘੋੜੇ ਵਾਲਾ ਖੂਹ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਕੀ ਤੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰਾ ਘੋੜਾ ਪਾਣੀ ਪੀ ਲਵੇ।

ਮਾਲਕ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ ਜੇ ਆਵਾਜ਼ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਫੇਰ ਘੋੜਾ ਪੀਏਗਾ ਕੀ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ

ਹੋ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਸਾਰਾ ਚੰਗਾ ਬਣ ਜਾਏ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰੇ ਫੇਰ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਭਜਨ ਸਿਮਰਨ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਗੱਲ ਭੁੱਲ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਦੇ ਕੋਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਗਿਣਦੇ ਕਿੰਨੇ ਜਹਾਜ਼ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਉਥੇ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਇਹ ਗਿਣਦੇ ਹੋ ਕਿੰਨੇ ਜਹਾਜ਼ ਗਏ ਕਿੰਨੇ ਆਏ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਸੀ ਇਥੇ ਕਿੰਨਾ ਰੌਲਾ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਘਰ ਜਿਹੜੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਦੇ ਨਾਲ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਦੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਸੋਧ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਹੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਅੰਤਹਕਰਨ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਮੈਂ ਸੰਤਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਪੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਸੋਚਿਆ ਵਿਚਾਰਿਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਮਨੁੱਖ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾ ਤੋਂ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੇ ਲਾਇਆ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਮੈਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਉਹ ਮੇਰੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਛਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਦਾ ਪੁਸ਼ਟੀਕਰਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਵੀ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਹੈ ਉਹ ਇਹ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਇਸ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹਾਂ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘਟ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣੋ, ਇਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਜੀਵ ਜੰਤੂਆਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਵੇਂ ਅੱਡ ਹੈ, ਕੀ ਭੇਦ ਹੈ? ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਜੋੜਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਸਰੀਰ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚਣ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਭ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਮਾਡਲ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਸਭ ਵੱਖ ਹੀ ਹਨ, ਹਰ ਇਕ

ਦੇ ਅੰਗ ਇਕ ਹੀ ਹਨ ਪਰ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਕਲਾਕਾਰ ਇਹ ਸਭ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਕਮਾਲ ਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਵਿਧਾਤਾ ਦਾ ਵਿਧਾਨ ਪੂਰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਡਲ ਕਦੇ ਵੀ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਸਹੁਪਣ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ, ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਤੇ ਵੀ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਉਹ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸੰਪੂਰਨ ਹੈ, ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾ ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰਾਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹੁਪਣ ਨੂੰ ਵਡਿਆਓ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਹੀ ਕਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਹਣੇ ਹੋ, ਸੋਹਣੇ ਲਗ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੋਹਣੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਡਿਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਇਹੋ ਹੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੋ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਮਨ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਨਾ ਹੀ ਦੋ ਮਨ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ, ਮਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹੀ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਇਕ ਪ੍ਰੇਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਸੋਚਣ ਦੀ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਗਤੀ ਬਿਜਲੀ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਵਾਲਾ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਹੀ ਹੈ, ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਗਤੀ ਐਨੀ ਤੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਕ ਹੀ ਕੇਵਲ ਏਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਤੀ ਨਾਲ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ। ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ, ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਦੀ ਹੱਦ ਟੱਪ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਦੀ ਗਤੀ

ਮਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ, ਮਨ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗਤੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਆਤਮਾ ਹਰ ਥਾਂ ਹੈ, ਮਨ ਫੇਰ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਹਰ ਥਾਂ ਹੈ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਸਮਾਈ ਹੈ ਮਨ ਤਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਇਹ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆਤਮਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਸਰੋਤ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਰੋਤ, ਜੜ੍ਹ ਮੁੱਢ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ, ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਸਰੋਤ ਵੀ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਨ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਸਮਰਪਣ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸਮਰਪਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਤੇ ਉਚਾ ਸਮਰਪਣ ਹੈ ਇਹ ਹੀ ਯੋਗ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਉਦੋਂ ਹੀ ਸਮਰਪਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਮਨ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਸਤਵਿਕਤਾ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਤਿ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਉਮੈ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਤੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੋਵੇਗਾ ਮਨ ਦੇ ਚਾਰ ਕਾਰਜ ਹਨ - ਅਹੰਕਾਰ, ਹਉਮੈ, ਮਾਨਸ ਸੋਚਣੀ, ਚਿੱਤ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਵਾਲਾ, ਬੁੱਧੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਨਿਰਣਾਕਾਰ। ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਆਤਮਾ ਕਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਸਵੈ ਕਿਵੇਂ ਆਪ ਹੀ ਸਲਾਹਕਾਰ ਬਣ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ ਠੀਕ ਰਸਤੇ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮਨ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਸੰਕਾ ਉਠ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਦਮ ਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਕਰਾਂ ਕਿ ਨਾ ਕਰਾਂ? ਮਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੀ ਸ਼ੰਕਾ ਹੈ, ਮਨ ਅੰਤਰ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਾਹਰ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਮਿਲੇ ਇਹ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ ਇਹ ਝੱਟ ਹੀ ਅੰਦਰ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਬੁੱਧੀ ਮਨ ਤੋਂ ਉਚੀ ਹੈ, ਉਪਰ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਠੀਕ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਤਾਲਮੇਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੋਧਿਆ ਜਾਵੇ ? ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਵਿਚਾਰ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ, ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਠੀਕ ਸੋਧਿਆ ਹੋਇਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਝੱਟਪਟ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਉਤੇ ਅਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਉਤਸਾਹਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ? ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਜਿਹੜਾ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂਚੋ, ਦੇਖੋ, ਵਿਚਾਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿਤਰ ਆਪ ਹੀ ਬਣਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਸਾਥੀ ਬਣਦੇ ਹੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਦੋਸਤੀ, ਮਿਤਰਤਾ, ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਚੰਗੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ। ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰੋਗੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹੋਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰੋਗੇ। ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ, ਜਾਣ ਸਕੋਗੇ, ਡਰੋਗੇ ਨਹੀਂ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਸ਼ਬਦ ਉਸ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਦਿਤੀ ਹੈ। ਇਕ ਜਗਿਆਸੂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਵਿਚ ਹੋਇਆ ਵਾਰਤਾਲਾਪ

ਹੈ, ਇਕ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰਾ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਦਸਦਾ ਹੈ, ਦੋਨੋਂ ਬਹੁਤ ਲਗਨ ਵਾਲੇ ਹਨ ਤੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੋਨੋਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫਾਦਾਰ ਹਨ ਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਿਲਕੁਲ ਹਾਲਤ ਹੈ ਇਕ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਐਨੇ ਵਫਾਦਾਰ ਨਾ ਹੋਣ। ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਐਨਾ ਠੀਕ, ਐਨਾ ਵਫਾਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਮਰੀਜ਼ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਐਨੇ ਪੈਸੇ ਦੇ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਿਖਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫਲੀਭੂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਿੰਨੀ ਗੁਰੂ ਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ।

ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਇਮਾਨਦਾਰ ਹਨ, ਵਫਾਦਾਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸੰਸਾਰਕ ਧੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ, ਹਟ ਕੇ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਪੂੰਜੀ ਗੁਰੂ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਹੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਿਆਨ ਦਾ ਬੋਝ, ਸਤਿ ਦਾ ਬੋਝ ਸਭ ਤੋਂ ਭਾਰਾ ਬੋਝ ਹੈ, ਕੋਈ ਵੀ ਏਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਗੁਰੂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਭਾਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸ ਲਈ ਲੈ ਕੇ ਚਲਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਗੁਰੂ ਨੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਹੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੁਣਿਆ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ, ਗੁਰੂ ਆ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਤਿ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਦੇਣਾ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਿਲਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਤਾਂ ਭਾਰ ਚੁਕੀ ਫਿਰਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵਡਭਾਗੇ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਨੂੰ ਹੀ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੱਤਬੇਤਾ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਕਿਸੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਆਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਾਰਤਾਲਾਪ, ਉਸ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ, ਉਸ ਸਾਧਨਾਂ

ਨੂੰ ਹੀ ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਬਣ ਸਕੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਧਾ ਰੱਖੋ ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋਗੇ ਹੀ ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਇਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ, ਸੰਸਾਰਕ ਗੁਰੂ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਉਦੋਂ ਹੀ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਗੁਰੂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਚੁੱਪ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਚੁੱਪ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਰਾ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸੱਚਾ ਗੁਰੂ ਹੀ ਪੂਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਚੇ ਰਾਹ ਤੇ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿੰਨੀ ਹੀ ਵੱਡੀ ਖੁਰਦਬੀਨ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕੋਈ ਵੀ ਖੁਰਦਬੀਨ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੀ। ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਯੰਤਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਜਦੋਂ ਅੰਤਰ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਤੇ ਅੰਤਰ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਛੱਡਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਉਪਰ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਬੁੱਧੀ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਉਹ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹਨ, ਬੁੱਧੀ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਫਰਕ ਦਸਦੀ ਹੈ ਭੇਦ ਭਾਵ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਵਿਵੇਕ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਿਵੇਕ ਨਾਲ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਭੇਦ ਭਾਵ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਨਿਰਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇਕ ਜ਼ਰੂਰੀ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ, ਨਿਰਣਾ ਲੈਣਾ ਦੱਸਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਦੋਂ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਮੌਕਾ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਮੌਕਾ ਖੁੰਝ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਂਹਦੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਕੋਂਹਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਲਾਇਕ

ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਕਿੰਨੇ ਵੀ ਉਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਮੌਕਾ, ਵੇਲਾ ਹੱਥੋਂ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਪਛਤਾਵੇ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਰਹਿ ਹੀ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਮੌਕਾ ਖੁੰਝ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਾਸ਼! ਮੈਂ ਉਹ ਵੇਲਾ ਹੱਥੋਂ ਨਾ ਗੁਆਇਆ ਹੁੰਦਾ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੋਂਹਦੇ ਹੋ। ਸੋ ਸਿੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਵਿਵੇਕ ਸਿੱਖੋ, ਭੇਦ ਭਾਵ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਛੋਟਾ ਸੀ ਮੈਂ ਗੁਰੂਦੇਵ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਕੱਢਿਆ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿਖਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਸਿਖਿਆ ਚੋਰੀ ਕੀ ਹੈ? ਗੁਰੂਦੇਵ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਵੀ ਪੈਸਾ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ ਸੀ ਪਰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿਚ ਪੰਜ ਰੁਪਏ ਰੱਖੇ। ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਣਾ ਦਿੱਤੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪੰਜ ਰੁਪਏ ਚਾਹੀਦੇ ਸੀ ਮੈਂ ਗੁਰੂਦੇਵ ਦੀ ਜੇਬ ਵਿਚ ਹੱਥ ਪਾਇਆ ਤੇ ਪੰਜ ਰੁਪਏ ਕੱਢ ਲਏ। ਮੈਂ ਉਹ ਪੈਸੇ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਸੱਜਣ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਤੇ ਜਿਸਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਸੀ।

ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, "ਐਧਰ ਆ, ਤੂੰ ਚੋਰ ਹੈਂ।"

ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਮੈਂ ਕੀ ਚੋਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ?"

ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, "ਤੂੰ ਮੇਰੀ ਜੇਬ ਵਿਚੋਂ ਪੰਜ ਰੁਪਏ ਕੱਢੇ ਹਨ।"

ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਹੋ।"

ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, "ਜ਼ਰੂਰ ਬਿਲਕੁਲ ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਪਿਤਾ ਹਾਂ, ਪੁੱਤਰ ਪਿਤਾ ਦੀ ਜੇਬ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਚੋਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਿਤਾ ਵੀ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਜੇਬ ਵਿਚੋਂ ਚੋਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ॥"

ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਚੋਰੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।"

ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪੂਰੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ

ਪਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਵੇਕ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤੋਗੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋਗੇ, ਨਿਰਣਾ ਕਰੋਗੇ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਓਗੇ।"

ਫੇਰ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੁਛਿਆ, ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਬ ਵਿਚੋਂ ਲਏ ਹਨ।

ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, "ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਲਏ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਪਰ ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਪੈਸੇ ਲੈ ਲਏ। ਤੂੰ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਂ ਪਰ ਜੇ ਤੂੰ ਉਸ ਦੀ ਜੇਬ ਵਿਚੋਂ ਪੈਸੇ ਕੱਢ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਂ ਕੱਢ ਕੇ ਚਲਾ ਜਾਵੇਂ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ।"

ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਗੁਰੂਦੇਵ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, "ਇਹ ਗੱਲ ਤੈਨੂੰ ਅੱਜ ਸਮਝਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੈਣੀ ਚੋਰੀ ਹੈ। ਚੋਰੀ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹਦੀ ਚੀਜ਼ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਦਾ ਆਖਰੀ ਦਿਨ ਸੀ ਮੈਂ ਮੁੜ ਕੇ ਕਦੀ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਨੈਤਿਕ ਵਿਹਾਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਦੀ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਸਿੱਖਣੀ ਪਵੇਗੀ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਧਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਚੋਰੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਹੇ, ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਕੰਮ ਨਾ ਲਵੋ ਉਸ ਨੂੰ ਜੰਗਾਲ, ਤਾਂ ਲਗ ਹੀ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੋਗੇ, ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਕਰੇਗੀ ਤਾਂ ਠੀਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸੋਹਣੇ ਸੁਚੱਜੇ ਯੰਤਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਇਹ ਔਜ਼ਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਗਾ ਪਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਿਆ ਨਹੀਂ ਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਜੰਗਾਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਇਸ ਉਤੇ ਕੋਈ ਜੰਗਾਲ ਨਾ ਲਗਣ ਦਿਓ। ਜਿਹੜਾ ਜੰਗਾਲ ਲੱਗਾ ਪਿਆ ਹੈ ਉਸ

ਨੂੰ ਉਤਾਰਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਜੰਗ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਕਰਨ ਦਾ।

ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਕਹੇਗੀ, ਇਹ ਕਰੋ ਤੇ ਨਾਲ ਉਹ ਕਹਿ ਦੇਵੇਗੀ ਜੇ ਤੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕੀਤਾ, ਕੁਝ ਭਾਣਾ ਵਰਤ ਜਾਏਗਾ, ਕੁਝ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਮਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਦਸਦਾ ਹੀ ਰਹੇਗਾ, ਮਨ ਕਹੇਗਾ ਜੇ ਤੂੰ ਚੋਰੀ ਕੀਤੀ ਤੂੰ ਪਛਤਾਏਂਗਾ। ਮਨ ਕਹੇਗਾ ਜੇ ਤੂੰ ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ, ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਂਗਾ। ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਇਹ ਵੀ ਕਹੇਗਾ ਜੇ ਤੂੰ ਚੋਰੀ ਕਰੇਂਗਾ ਤਾਂ ਅਮੀਰ ਹੋ ਜਾਵੇਂਗਾ, ਬੱਸ ਜਦੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਆ ਗਈ ਤੁਸੀਂ ਫਸ ਗਏ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਜੇਲ੍ਹ ਜਾਓਗੇ।

ਇਹ ਸਾਰਾ ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਅੱਗੇ ਪਿਛੇ ਹੋਣਾ ਏਧਰ ਓਧਰ ਦੀ ਸੋਚਣਾ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੀ ਸੋਚਣਾ, ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਸੋਚਣਾ ਇਸ ਉਤੇ ਵਾਦ-ਵਿਵਾਦ ਕਰਨਾ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮਨ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ।

ਇਕ ਹੋਰ ਯੋਗ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਪੂਜਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਹੈ ਅਹੰਕਾਰ। ਉਸ ਦਾ ਸੂਖਮ ਤੱਤ ਹੈ ਹਉਮੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਚਰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮੰਗਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਮੰਗਦੇ ਹੋ, ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦੇ ਦਿਓ ਉਹ ਦੇ ਦਿਓ, ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੋ 'ਮੈਂ' ਤੇ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੰਗਤਾ ਤੇ ਮਮਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਬਾਅਦ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਮੈਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜੀਵਨ ਹੀ 'ਮੈਂ' ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਜਾਣੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ? ਕਿਹੜੇ ਸ਼ਬਦ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਬਦ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਹੈ 'ਮੈਂ', ਇਸੇ ਸ਼ਬਦ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਧਾਰਨਾ ਹੀ 'ਮੈਂ' ਬਾਰੇ ਹੈ ਸਾਰੀ ਸੋਚ ਹੀ 'ਮੈਂ' ਉਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੀ ਹੀ

ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਘਰ ਕਰ ਗਈ ਹੈ। 'ਮੈਂ' ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਨਾ ਪਕੜ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਹੀ ਗਏ ਹੋ, ਗਿਆਨ ਦਾ ਘਰ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਹੀ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੀ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਹੀ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ, ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ, ਚੇਤਨਾ ਨੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਮੈਂ ਦਾ ਬੀਜ ਪਾਇਆ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਆਪਣਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਕਾਰਜ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਭਾਵ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਸਰੀਰ ਮੇਰਾ ਹੈ, ਇਹ ਮੇਰਾ ਘਰ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਹਨ ਇਹ ਮੈਂ ਤੇ ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਹੀ ਉਤਪਤੀ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰੀ ਸਮਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਦਾ ਹੀ ਪਰਦਾ ਪਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਪਰਦਾ ਹਟ ਜਾਏ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਹੰਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਛੋਟਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਆਰਥੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਜਿੰਨੇ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਅਹੰਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਜਾਓਗੇ ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਜਾਓਗੇ ਜਿੰਨੇ ਵੱਧ ਤੁਸੀਂ ਸ੍ਵੈਕੇਂਦਰਿਕ ਹੁੰਦੇ ਜਾਓਗੇ ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਓਗੇ।

ਅਹੰਕਾਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਹਾਇਕ ਵੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਤਾਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰੋ, ਉਸ ਦੇ ਰੋਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲਵੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਅਸਲੀ ਰੋਲ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਹੀ ਗਏ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲਤ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਇਹ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਮੈਂ ਇਹ ਹਾਂ, ਇਹ ਮੇਰਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੇਵਲ 'ਮੈਂ' ਹੀ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹਾਂ, ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਜਾਣੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕਿਵੇਂ ਪਾਲਦੇ ਪੋਸਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਤੀਸਰੀ ਬਿਰਤੀ ਹੈ ਚਿੱਤ, ਇਸ ਬਿਰਤੀ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁਝ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਸਟੋਰ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਮੰਦਾ ਸਭ ਕੁਝ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਚਿੱਤ ਹੀ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੋਲੋਗੇ, ਖੁਲ੍ਹਣ ਤੇ ਅੰਤਰ

ਗਿਆਨ ਦਾ ਹੜ੍ਹ ਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਕੋਈ ਅੰਦਰ ਦਾ ਖਿਆਲ ਤਾਂ ਇਕ ਮਿੰਟ ਲਈ ਆਏਗਾ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਹੋ ਵੀ ਤਾਂ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਉਪਰੋਂ ਕਿਤੋਂ ਸੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿਥੇ ਗਿਆ। ਪਰ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਤਾਂ ਇਕ ਚੰਗਿਆਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਇਕ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਤਾਂ ਚਿੱਤ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਗਿਆਨ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁਧਤਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀ ਇਕ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਕਵਿਤਾ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁਛਦਾ ਹੈ, ਦਸਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਰਾਂ ਕਿ ਨਾ? ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਕੋਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ, ਜੇ ਅਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਿਆ ਨਹੀਂ ਇਸ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਮਨ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ? ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਫੈਸਲਾ ਲੈ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਨਿਰਣਾ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਕਦੀ ਪੁਛਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਬੁੱਧੀ, ਬੁੱਧੀ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਨਿਰਣਾ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਭੇਦ ਭਾਵ ਦਸਦੀ ਹੈ, ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਚਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਦ ਤਕ। ਲੋੜ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦੀ, ਆਪੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ, ਸਮਝਣ ਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਜਾਣੋਗੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ। ਮਨ ਦਾ ਚੱਕਰ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਮਾਣੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਕਮਾਣੀ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਹੱਬ ਹੈ, ਧੁਰਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਧੁਰਾ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਉਪਰ ਦਿਤੀ ਮਿਸਾਲ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਸਾਨ ਹੈ ਆਪਾ ਚੀਨੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੁਰਾ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਤਾਰਾਂ, ਇਹ ਕਮਾਣੀਆਂ ਉਸ ਧੁਰੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ

ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ। ਸਾਰੀ ਸਕਤੀ ਇਥੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਸੰਸਾਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਹੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰੋ, ਬੁੱਧੀ ਤੋਂ ਪੁਛੋ, ਠੀਕ ਹੈ ਗਲਤ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਦੀਵਾ ਜਲਾਉਣਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਹੋਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਈਸਾ ਜੀ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਬਾਹਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਗਿਆਨ ਦਿਤਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋਤ ਜਲਾਈ ਸੀ। ਦੂਸਰੇ ਅਜੇ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਈਸਾ ਜੀ ਬਹੁਤ ਉਚੇ ਸੀ, ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ ਪਰ ਉਹ ਸਾਰੇ ਈਸਾਈਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਮੋਜ਼ਿਜ ਸਾਰੇ ਯਹੂਦੀਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕੇ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਸਾਰੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕੇ। ਬੁੱਧ ਸਾਰੇ ਬੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕੇ। ਮੁਹੰਮਦ ਸਾਰੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕੇ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਪੈਗੰਬਰ ਹਨ ਸਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਮਜ਼ਹਬ ਹਨ ਸਤਿ ਇਹ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣਾ ਗਿਆਨ ਦਾ ਦੀਵਾ ਬਾਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਘਾਲਣਾ ਘਾਲਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪੇ ਨੂੰ ਸੋਧੋ, ਛੱਡੋ ਨਾ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਛੱਡੋ, ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹੋ, ਮੈਂ ਆਪਾ ਸੋਧਣਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਾ ਸੋਧ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਆਪਾ ਸੋਧਾਂਗਾਂ, ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਅਵੱਸ਼ ਆਪਾ ਚੀਨਾਂਗਾ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਆਵੇ ਬੁੱਧੀ ਨੂੰ ਪੁਛੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਬੁੱਧੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਪੁਛੋ, ਮੈਂ ਕਰਾਂ? ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪੁਛਦੇ ਹੋ ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਕ ਵਾਰੀ ਪੁਛੋ, ਦੋ ਵਾਰੀ, ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਹੀ ਦੱਸੇਗੀ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਹੰਕਾਰ ਵੀ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਤਿ ਜਾਣ ਜਾਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਸਤਿ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਬੰਨਾ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਹੰਕਾਰ ਇਕ ਵਸੀਲਾ ਬਣ ਜਾਏਗਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਤਰੂ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਹਉਮੈ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਤਰ ਬਣ ਜਾਏਗਾ, ਉਹ ਹੀ ਇਕ ਅਨੰਦਮਈ ਅਨੁਭਵ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ ਨੌਵਾਂ

ਪਿਆਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ

ਬੜੇ ਖੇਦ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬਾਹਰ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਧਰੇ ਹੋਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਨਾ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਹਾਕਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਕੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਿਥੇ ਹੋ ਉਥੇ ਹੀ ਰਹੋ, ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਸਿਖੋ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਿਖੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਧਰ ਉਧਰ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿਚ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਗੱਪ ਸ਼ਪ ਮਾਰਕੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਹਮਖਾਹ ਨਫਰਤ ਕਰਕੇ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਦੁਸ਼ਮਨੀ ਪਾਕੇ, ਈਰਖਾ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਦੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤਿਤ੍ਰ ਨੂੰ ਸੋਦਣ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਬਦਲਣ ਲਗਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਆਦਤਾਂ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਔਖਾ ਨਹੀਂ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ, ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਸੰਵੇਦਨਤਾ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤਿਤ੍ਰ ਵੱਲ ਕੋਈ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਖੇਦ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਕਿਵੇਂ ਉਠਦਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਕਿਵੇਂ ਉਠਦੇ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਕਿਵੇਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ? ਇਸ ਦਾ

ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਹਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਬਾਹਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਖੇਦੀ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁਝ ਚਲਾਇਮਾਨ ਹੈ। ਸਭ ਕੁਝ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਅਜਰ, ਅਮਰ, ਅਟਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਏਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਹੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਦੀ ਵੀ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਹੀ ਵਿਆਹ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਸਕਾਰਆਤਮਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹੀ ਸੱਚੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਵਿਆਹ ਕੀ ਹੈ? ਵਿਆਹ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਇਹ ਰਵਾਇਤ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਕਿਸ ਲਈ ਪਾਈ ਗਈ ਹੈ ਕੋਈ ਵੀ ਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਾਰਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਕਾਮਯਾਬ ਬਨਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਵਿਆਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਠ ਅਨੁਭਵ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਉਹ ਨੀਤੀ ਹੈ ਦਸਤੂਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਨਮਾਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਚੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਇਕ ਧੁਰਾ, ਉਹ ਬਿੰਦੂ ਜਿਥੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਮਿਲੇ। ਦੁਰਭਾਗ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਆਹ ਇਕ ਨਫਰਤ ਦਾ ਬਿੰਦੂ ਬਣਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਦੋ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ

ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਇਕ ਹੈ 'ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ', ਦੂਸਰਾ ਹੈ 'ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ'। ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਦੂਸਰਾ ਇਹ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ?

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵਿਪਰੀਤ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬਿਰਤੀ ਵਿਚ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸੁਆਰਥੀ ਬਣਦੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਲਾਗੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਏਥੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਗੋਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਰਦੇ ਦਮ ਤੱਕ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਆਪਣਾ ਸਮਾ ਬੇਅਰਥ ਗੁਆ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਅਨੰਦ ਤੁਸੀਂ ਲਿਆ ਹੀ ਉਹ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਤੱਕ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥ ਤੱਕ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਨੂੰ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਜਾਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਸੰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਯੋਗ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਹਨ ਸਾਤਵਿਕ, ਰਾਜਸਿਕ ਅਤੇ ਤਾਮਸਿਕ। ਜਿਹੜਾ ਗੁਣ ਸੰਤੁਲਨ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਸਮਾਚਿਤ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਸਾਤਵਿਕ ਗੁਣ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਤਵਕ ਗੁਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਥੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਨਫਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਨਾ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਲਈ ਈਰਖਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਮਲ ਸ਼ੁਧ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਲੋਚਦੇ ਹੋ ਤੇ ਇਸੇ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸਮਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕੀ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਨੀ ਹੀ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਖਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਦੇ ਨਾਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਬਜਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਡਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਅਸੁਰਖਿਅਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਘਰ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਪ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਤਾਪੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅੰਤ ਨੂੰ ਭਸਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਏਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਨਹੀਂ ਮਾਣ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਹੋ ਤੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰਕੇ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਅਧਿਕਾਰ ਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਸ ਅਨੰਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ, ਉਸ ਅਨੰਦ ਲਈ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰੋ ਨਿਰਭਰ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਜੀਵਨ ਜਿਵੇਂ ਹੈ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਪਹਿਲੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਅਨੰਦ ਕਿਵੇਂ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਮਝੋ ਕਿ ਜੀਵਨ ਪਥ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਚਲਣਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਹਾਨੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣੀ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ।

ਭਾਈ ਤੇ ਬੀਬੀ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਥਾਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੀ ਇਹ ਹੈ ਉਹ ਪਿਆਰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਅੱਜ ਦਾ ਸਮਾਜ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਹੈ। ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੁਖੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ

ਕਲ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕ ਬਣਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੀੜਤ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸੋਹਣੇ ਹਨ, ਖਿੜੇ ਫੁਲ ਹਨ, ਦੁਖ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਤਾ ਮਾਤਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਠੀਕ ਰਹਿਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਤੇ ਕਿਤੇ ਬੁਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੋ ਚਾਹੁਣ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਰਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਕੂਮਤ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜਿਹੜੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਵਧਦੇ ਫੁਲਦੇ ਨਹੀਂ, ਪਨਪਦੇ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋ, ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਣੋ। ਹਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ ਬੈਠੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮ ਬਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਹੀ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਨੂੰ, ਉਹ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਹੰਕਾਰ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਅਹੰਕਾਰ ਇਕ ਕਿਲੇ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿੱਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਚੌਗਿਰਦੇ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਕਿੱਲਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਫੁੱਲਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ ਸੌਖਾ ਕਰੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੋੜੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਸਾਂਝ ਪਾਏ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇਵੇ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਲਕ ਬਣਾ ਲਵੋਗੇ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਨਾ ਤਾਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪਖੋਂ, ਨਾ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁਲਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਥੋੜਾ ਸਮਾ ਹੈ। ਉਸ

ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਬੇਅਰਥ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਚੌਕਸ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਵਨ ਸਕਾਰਥ ਹੋਵੇ। ਫਲਦਾਇਕ ਬਣੋ ਤੁਸੀਂ ਫੁਲ ਦੀ ਭਾਂਤੀ ਖਿੜ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ਬੂ ਪੈਦਾ ਕਰੋ, ਤੇ ਵੰਡੋ। ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਵੱਧਣ ਫੁੱਲਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਿਵਾਰ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚੀ ਸੋਹਣੀ ਤੇ ਪਵਿਤਰ ਸੰਸਥਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਮ ਸਿਧਾਂਤ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਥੱਲੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਹਾ ਬੀਜੈ ਸੋ ਲੁਣੇ ਕਰਮਾ ਸੰਦੜਾ ਖੇਤ॥

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਹਰ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਲਾਗੂ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਲਾਗੂ ਹੈ, ਹਰ ਥਾਂ ਲਾਗੂ ਹੈ। ਕਰਮ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਹਬ ਦੇ ਹੋਵੋ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੇ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੌਮ ਦੇ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਗੀ ਵੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕਰਮ ਤਾਂ ਕਰਦੇ ਹੀ ਹੋ। ਜੋ ਵੀ ਕਰਮ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਫਲ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਨਿਕਾਰਾਤਮਕ ਕੋਈ ਸਾਕਾਰਾਤਮਕ।

ਗ੍ਰਹਿਸਥੀ ਤੇ ਤਿਆਗੀ ਵਿਚ ਇਕ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੈ ਤਿਆਗੀ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਉਤੇ ਹੀ ਨਿਰਭਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਗ੍ਰਹਿਸਥੀਆਂ ਕੋਲ ਸੰਸਾਰਕ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਮਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਕ ਗ੍ਰਿਹਸਥੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕਮਾਉਣ ਵਿਚ, ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਗੁਆਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਰ, ਉਹ ਕਰ, ਭੁਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਤਿਆਗੀ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਮਨ

ਹੀ ਮਨ ਵਿਚ।

ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਚਾਹੀਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਮਝੇ, ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਸਮਝੇ ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਰਥ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੀਵਨ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖਿਲਾਰੋ ਨਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਏਧਰ ਉਧਰ ਨਾ ਖਿੰਡਾਓ। ਜੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਮੇਟ ਕੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਜੋਤ ਜਗਾਓ, ਉਸ ਜੋਤ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਮਾਣੋ, ਉਸ ਵਿਚ ਲਪੇਟੇ ਜਾਓ ਫੇਰ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ਮਈ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਖਲੇਰਦੇ ਰਹੋਗੇ, ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਕਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਮੁੜ ਉਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਵਿਆਹ ਕਿਉਂ ਕਰਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਔਰਤ ਤੇ ਮਰਦ ਦੀ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਆਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰੇਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਕੁੜੀਆਂ ਸੋਚਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਇਕ ਦਿਨ ਆਏਗਾ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਕੇ ਲੈ ਜਾਏਗਾ, ਪਰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਆਹ ਬਾਰੇ ਉਹ ਕੁਝ ਜਾਣਦੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਆਹ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਚਾਰ ਕੋਈ ਯਥਾਰਥਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਤੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਇਸ ਜੋੜ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਇਕ ਸਚਾਈ ਅਤੇ ਯਥਾਰਥ ਦੇ ਪਖੋਂ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਬੰਧ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਸਾ ਰਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਮੀਦਾਂ ਰਖਦੇ ਹੋ।

ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਦੇਖੀਏ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਵਿਆਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ, ਇਕ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਇਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ, ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿਹੜੀ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਹ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ ਕੁਝ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਬੰਧ ਵਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ,

ਕੁਝ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਵੰਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ ਪਿਆਰ।

ਪਿਆਰ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੀ ਦੁਰ ਵਰਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੈ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ। ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਹਿ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਐਸਾ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਤਾਂ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਤਾਂ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਦਿਲ ਹੀ ਦੁਖਾਉਣਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਮਨ ਦੁਖਾਉਣਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਹੋਣ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੂੰ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣੀ ਲਗ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਲਗ ਰਿਹਾ ਹੈਂ, ਜਦੋਂ ਦੂਸਰਾ ਚਲਾ ਜਾਏ, ਤੁਸੀਂ ਅਲੋਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਐਸੀ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜੀਵਿਆ ਜਾਏ। ਆਦਮੀ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਜੋ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਸੋ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਚੋਭਾਂ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੇ ਬਰਬਾਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਵੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਸੇਤੂ ਬਣਾਓ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਆਦਮੀ ਤੇ ਔਰਤ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵਿਆਹ ਕਰਾ ਕੇ ਉਹ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਸੋਚਣੀ ਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਇਹ ਹੋ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਦੋ ਤੋਂ ਇਕ ਬਣਨਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਇਕ ਗਿਆਰ੍ਹਾਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੋ ਤੋਂ ਇਕ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ-ਇਕ ਰਹਿ ਕੇ ਗਿਆਰ੍ਹਾਂ ਬਣੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਵੱਧ ਮਾਣ ਸਕੋਗੇ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਜੀ ਸਕੋਗੇ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਦੂਸਰੇ ਦਾ

ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ ਉਸ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਬਿਰਤੀ ਹੋਏਗੀ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ। ਇਕ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਜੋੜੋ ਤੇ ਫੇਰ ਦੇਖੋ।

ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਿੱਖਣਾ, ਸਿੱਖਣ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਪਿਆਰ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਹੋਣਾ। ਪਿਆਰ ਉਹ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਦੇਖ ਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਉਹ ਵਾਸ਼ਨਾਤਮਕ ਹੈ ਤੇ ਬੜੀ ਛੇਤੀ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਹੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਹੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਪਿਆਰ ਕੀ ਹੈ? ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਦੇਣਾ ਪਰ ਕੁਝ ਵੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋਚਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਸ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਇੱਛਾ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉਮੀਦ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਉਮੀਦ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਜਾਓ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਸਾਂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਵਿਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੋਧ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਹਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿਚ ਇਕਸੁਰਤਾ, ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਮੈਂ ਜਰਮਨੀ ਇਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿਚ ਪਰਵਚਨ ਕੀਤੇ। ਉਥੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸੁਪ੍ਰਸਿਧ 500 ਤੋਂ ਵਧ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬੋਲਣ ਲਈ ਕਿਹਾ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ, "ਮੈ ਤਾਂ ਬੋਲਾਂਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਸਚ ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦੇ ਦਿਓਗੇ।" ਮੈਂ ਸਰੋਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ, ਤੁਸਾਡੇ ਵਿਚੋਂ ਕਿੰਨਿਆਂ ਦਾ ਤਲਾਕ ਹੋਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਚਾਸੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਦਾ ਤਲਾਕ ਹੋਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਖੇਰੂੰ ਖੇਰੂੰ ਹੋਣ ਦੇ ਤੇ ਟੁੱਟਣ ਦੇ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਜੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹੀ ਤਲਾਕ ਹੋਏ ਪਏ ਹਨ, ਜੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਲਾਕ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ

ਸਮਝਕੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕਸੁਰ ਇਕ ਸਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ, ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਦੀ ਸ਼ੁਦਾ ਰਹਿਣ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਲਾਹਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਦੰਪਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ, ਸਮਝਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਮਸਾਲ ਵਜੋਂ ਉਹ ਇਹ ਤਾਂ ਕਹਿਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਹਿ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਅੱਜ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਹਿਣ ਉਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਲੋਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਮੰਗੇ ਪੈਸੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਠੀਕ ਰਸਤੇ ਪਾਉਣਗੇ ਤੇ ਸਾਡੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਮੁੜ ਇਕੱਠਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ ਪਰ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋਣ ਲਈ ਕਹਿ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਆਪ ਬੀਤੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਦਵੰਦ ਨੂੰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਥੋਪ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਜ ਦਾ ਇਕ ਵਤੀਰਾ ਹੈ ਜੋ ਦੋ ਬੰਦੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਕੇ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਕੋਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ, ਉਹ ਅਗੋਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਓ। ਇਹ ਤਾਂ ਕੋਈ ਸਮਸਿਆ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਕਮਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਜਾਣੋ, ਪਛਾਣੋ। ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਨੂੰ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਗਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਮਰਦ ਔਰਤ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੋਲਚਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਉਣ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਮਨੋਚਿਕਿਤਸਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਰੇ, ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸਫਲ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕ, ਡਾਕਟਰ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੋਕਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੋ ਇਹ ਕਰਨ ਸੋਚ ਸਮਝ ਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ। ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਨਤੀਜੇ ਹੋਣਗੇ। ਇਹ ਸਭ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀਆਂ ਗਲਤ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਬੋਲਚਾਲ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਤਾਂ ਜੋ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਤਹਿਸ ਨਹਿਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੇ ਇਸ ਸਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਲਤ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਸਲਾਹਕਾਰ ਆਪ ਹੀ ਬਹੁਤ ਗੈਰ ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ ਠੀਕ ਗੱਲਾਂ ਸਿਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਬੱਚੇ ਕਦੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਸਿਖਦੇ, ਕਦੀ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਿਖਦੇ। ਉਹ ਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਮਿਸਾਲ ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਖਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਾ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਝਿੜਕਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਾ ਬੜਾ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਮਾਰ ਪਈ ਜਦੋਂ ਕਿ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪ ਹੀ ਰੋਜ਼ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲ ਸਕਦਾ। ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਸਚ ਬੋਲਣ ਦੀ ਆਸ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਪਰਿਵਾਰ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਮੁਢ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਆਏ, ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥ ਦੇ ਬਧੇ ਨਹੀਂ ਆਏ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਆਏ ਹੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਲਈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਆਏ ਹੋ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵੱਡਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਦਿਹਾੜਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੇਵਾ ਸ਼ਬਦ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸਬਦ ਤੋਂ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ, ਅਨੰਦ ਲੁਟਣਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਕਰਮ ਹੈ ਦੇਣਾ, ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਲੋਭ ਦੇ, ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਆਸ, ਆਸ਼ਾ ਉਮੀਦ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆ ਲਈ ਕੀਤੇ ਹਨ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰਖੀ।

ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਦੇਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ

ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ, ਅੱਜ ਤਕ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਇਕ ਸੁਆਰਥੀ ਦੀ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਇਛਾਵਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਕੇਵਲ ਆਪਣਾ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਦੇਖਦੇ ਆਪਣਾ ਹੀ ਸੁਆਰਥ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਸਿਖਣਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਦੇਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਆਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਖਣੀ ਕੋਈ ਇਛਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਖਣੀ, ਕੋਈ ਪਿਆਰ, ਕੋਈ ਇਨਾਮ ਦੀ ਕੋਈ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰਖਣੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ, ਇਨਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ਲਾਘਾ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਦੇਣਾ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਦੇਣਾ, ਇਸ ਕਰਮ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਭਾਵ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਦੇਣ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਕੇਵਲ ਮਾਂ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਹੀ ਜਣੇਪੇ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਸਹੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਹੀ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਆਈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਿਆਰ ਦੀ ਬਧੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਆਪ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਵਾਂਝਿਆਂ ਰਹਿ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਗਰਾਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਚਮੁਚ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਐਡਜਸਟ ਕਰਨਾ (ਮਿਲ-ਜੁਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ) ਔਖਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਕਰਾ ਲਵੋ ਉਸ ਨਾਲ ਤਾਂ ਵੀ ਔਖਾ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਵਿਆਹ ਨਾ ਹੀ ਕਰਾਓ ਉਹ ਵਧੇਰੇ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਵਿਆਹ ਕਰਾ ਕੇ ਤਲਾਕ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਆਪ ਦੁਖੀ ਹੋਣਾ। ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਘੁੰਮਿਆਂ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵਿਆਹ ਤੇ ਤਲਾਕ ਦੇ ਆਂਕੜੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ। ਮੈਂ ਇਹ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਕੀਤੇ ਵਿਆਹ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲ ਹਨ ਬਜਾਇ ਅੱਜ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਆਹ ਨਾਲੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਧੀਆ ਤੇ ਚੰਗਾ ਪਾਸਾ ਹੀ ਦਖਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਂਦਾ, ਉਹ ਤਾਂ ਇਕ ਓਪਰਾ ਪਿਆਰ ਹੀ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਤਾਂ ਇਕ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਪਵਿੱਤਰ ਤੇ ਸ਼ੁਧ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਲਈ ਨਿਰਸੁਆਰਥ ਹੋਕੇ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਉਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਸਮਝਣਾ ਸਿਖੋ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਵਿਅਕਤਿਤਵ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ, ਸਮਝਣਾ ਸਿਖੋ, ਐਡਜਸਟ ਕਰਨਾ ਸਿਖੋ, ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਦੇਣਾ ਸਿਖੋ।

ਹਰ ਇਕ ਦੰਪਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਅਸੂਲ ਅਪਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਸ਼ਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਕੋਚ ਦੇ, ਦਿਓ। ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਓ, ਫੇਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਰਖਿਆ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਰ ਦੂਸਰਾ। ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਰਖੋ, ਆਪਣੀ ਰਖਿਆ ਨਾ ਕਰੋ, ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਇਕ ਦਮ ਕਰੋ। ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਸੁਹਿਰਦ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਹੈ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦੰਪਤੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖੇਰੂੰ ਖੇਰੂੰ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਮੰਦਰ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਅੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੋੜ ਕੇ ਘਰ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ, ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਖ ਦੇਣਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਧਰਵਾਸ ਦੇਣਗੇ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋੜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹਨ ਪਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਣਬੋਲੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਣਸਮਝੀਆਂ, ਅਣਜਾਣੀਆਂ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਗੱਲ ਬਾਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਲੋਕੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਲੜਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਸਿਖੋ ਸੰਵਾਦ ਕਰਨਾ ਸਿਖੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰੋ ਪੱਕੇ ਬਣਕੇ ਢੀਠ ਬਣਕੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਚੇ ਹੋਕੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪਤਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਨਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਕਦੀ ਨਾ ਭੁਲੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀ

ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲਾਈਨਾਂ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਰਤਾ, ਸਮਾਨਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਫਾਰਸੀ ਦੇ ਇਕ ਵੱਡੇ ਕਵੀ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਪਿਆਰ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਸਤਿਕਾਰ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਗੁਆ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕੋਈ ਗੜ-ਬੜ ਹੈ, ਸਮਝੋ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਗਤੀ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਿਆਰ ਜਮਾਂ ਸਤਿਕਾਰ। ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਪਿਆਰ ਵੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਦੇਣਾ ਸਿਖੋ, ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸਤਿਕਾਰ ਕਿਤੇ ਚਲਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਜੇ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸਦਾ ਲਈ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜੇ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਜੇ ਉਸ ਕਾਰਣ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਵਿਚ ਖਟਾਸ ਆ ਗਈ ਹੈ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਉਸ ਪਾਸੇ ਜਤਨ ਕਰੋ ਕਿ ਸਤਿਕਾਰ ਮੁੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰੋ ਵਾਦ ਕਰੋ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ, ਕਦੀ ਕਦਾਰ ਗਾਲਾਂ ਵੀ ਕੱਢ ਲੈਣੀਆਂ ਕੋਈ ਗਲਤ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਇਹ ਇਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਗੱਲ ਇਥੇ ਹੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਥੇ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮੌਕਾ ਦਿਓ ਉਹ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਕੱਢ ਸਕੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਚੁਪ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰਾ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੈ ਬੋਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੋਂ ਨਹੀਂ ਬੋਲੋਗੇ, ਅੱਗੋਂ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿਓਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਕੱਢ ਲੈਣ ਦਿਓਗੇ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਕਹੇਗਾ, "ਮੈਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰ ਦਈ" ਫੇਰ ਬੈਠ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਸਿਆ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸਬਰ ਰਖੋ ਧੀਰਜ ਰਖੋ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਮੈਨੂੰ ਇਕ ਜੋੜਾ ਮਿਲਿਆ। ਉਹ ਬੀਬੀ ਐਨੀ ਸੋਹਣੀ ਕਿ ਸੰਗਮਰਮਰ ਦੀ ਮੂਰਤੀ। ਦੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪਰ ਪਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਪਿਛੇ ਸੀ। ਮੈਂ ਬੜਾ ਹੈਰਾਨ ਹੋਇਆ ਤੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗਾ, ਕੋਈ ਦੂਸਰੀ ਔਰਤ ਏਸ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪਤੀ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਸੀ ਪਰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਸੀ।

ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਤੇਰੀ ਪਤਨੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਲੋਕੀ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੇਰੀ ਪਤਨੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਇਕ ਦਮ ਰੋਣ ਲਗ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ, "ਤੇਰੀ ਪਤਨੀ ਤੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ?"

ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗਿਆ, "ਨਹੀਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਪਰ ਮੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਸਹੇਲੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਚਲਾ ਗਿਆ ਜਿਹੜੀ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਸਚਮੁਚ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਦਸੂਰਤ ਔਰਤ ਸੀ, ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹੇਲੀ ਚੰਗੀ ਲਗਦੀ ਸੀ, ਪਤਨੀ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਕੀ ਗੱਲ ਹੈ?

ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਸੁਆਮੀ ਜੀ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੀ ਪਤਾ ਹੈ?"

ਦੰਪਤੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੋਹਣੇਪਣ ਨਾਲ ਸੋਹਣੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਸੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ> ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਲਈ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣੀ ਚੀਜ਼ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਉਸ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਬੋਲ ਚਾਲ ਉਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਵਿਹਾਰ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਉਹ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਬੋਲ ਚਾਲ ਸੋਹਣੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਮੁਸਕ੍ਰਾਹਟ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਿਲਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲਗੇ, ਉਹ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲੇ, ਉਸ ਦੀ ਉਠਣੀ ਬੈਠਣੀ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੇ ਕਰਮ ਚੰਗੇ ਹੋਣ, ਠੀਕ ਹੋਣ, ਉਹ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਸੋਹਣਾ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ

ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਹੈ, "ਗਿਆਨ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਉਠਦਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ? ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪਤਾ ਉਸ ਦੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਬੋਲਣ ਤੋਂ, ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚਣੀ, ਕਥਨੀ, ਕਰਨੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਹੈ, ਪੂਰਾ ਤਾਲਮੇਲ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਸਚਮੁਚ ਸੋਹਣੇ ਹਨ।

ਸੋਹਣੇਪਣ ਦਾ ਬਾਹਰੀ ਸੰਕਲਪ ਤਾਂ ਚਲਾਇਮਾਨ ਹੈ ਉਹ ਤਾਂ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹਤੱਵਪੂਰਨ ਹੈ ਵਿਹਾਰ, ਚਜ, ਅਚਾਰ। ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਤੁਸੀਂ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸਿਖਦੇ ਹੋ, ਘਰ ਤੋਂ ਸਿਖਦੇ ਹੋ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਸਿਖਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਠੀਕ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਬੋਲਣ, ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਠੀਕ ਰੱਖਣ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੱਖਣ, ਬੱਚੇ ਵੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਤਾਂ ਮਸਾਲ ਤੋਂ ਸਿਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਠੀਕ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਾਰਣ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਹਾਰ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਮਾਤਾ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਵਿਹਾਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਖਿਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਚੋਬਾਂ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿਚ ਸਮਸਿਆ ਆਉਣਗੀਆਂ ਹੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਏਗੀ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨ, ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਹੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ, ਕੇਵਲ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਖਰਾਬ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੇ ਭਵਿੱਖ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਹੀ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਆਸ ਰਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮਜਹਬ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਵਿਹਾਰ, ਵਤੀਰੇ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੱਖਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਚੰਗਾ ਬੋਲਣਾ, ਮਿਠਾ ਬੋਲਣਾ; ਚੰਗਾ ਸੋਚਣਾ, ਕਿਸੇ ਲਈ ਮਾੜਾ ਭੈੜਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਣਾ; ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨੇ। ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਤਿਾ ਲਈ ਹੋਣ, ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਾਭ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਹੀ ਸੋਹਣੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸੋਹਣਾਪਣ ਬਚਨਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ਸੋਚਣ

ਵਿਚ ਤੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਲਾਂ ਬੱਧੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸੁਆਮੀ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਚੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵੱਧ ਫੁਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਨਹੀਂ ਸਿਖਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਸਿਧਾਂਤ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਹੈ, ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਜਾਓ, ਨਿਸੁਆਰਥ ਹੋਕੇ ਕਰਦੇ ਜਾਓ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਜਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇਸ ਪੱਖ ਤੋਂ ਸਮਝ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਅਮਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਬਿਲਕੁਲ ਸਹੀ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਅਜੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਰੰਗੀਨ ਐਨਕਾਂ ਲਗਾ ਕੇ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਰੰਗੀਨ ਐਨਕਾ ਉਤਾਰ ਕੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਰੂਪ ਦੇਖੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲਣਹਾਰ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਇਕ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੀ ਉਹ ਹੈ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ, ਆਤਮਾ। ਅਸੀਂ ਬਦਲਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮਕਤਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੇਵਲ ਮਾਤਰ ਇਹ ਹੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵਿਚੋਂ ਰੱਬ ਦਿਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਦਿਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੈਂਪ ਵਿਚ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਲੈਂਪ ਨੂੰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੀ ਚੇਤਨਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਘਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੀ

ਬੈਠੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੈਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਫੜਕੇ ਬੈਠ ਜਾਓਗੇ ਤਾਂ ਡੁੱਬ ਜਾਓਗੇ। ਤੈਰਨ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਤਾਂ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਧਕੇਲੋ, ਪਿਛੇ ਸੁਟ ਦਿਓ, ਪਕੜੋ ਨਹੀਂ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦੇਣਾ ਸਿਖੋ, ਤਿਆਗ ਸਿਖੋ, ਜੇ ਇਹ ਸਿਖ ਲਵੋਗੇ ਖੁਸ਼ ਰਹੋਗੇ ਦੇਣਾ ਸਿਖੋ।

ਕੌਣ ਐਸਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਜਿਹੜਾ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸੁਰਖਿਅਤ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਥ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਥ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਵਕ੍ਰਿਤੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸਨਮਾਨ ਦਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਆਤਮਾ ਹੋ, ਦੂਸਰਾ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਵੀ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਆਤਮਕ ਰੋਸ਼ਨੀ ਸਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਹੀ ਹੈ। ਫੇਰ ਸਮਸਿਆ ਕਿਸ ਗਲ ਦੀ ਹੈ। ਸਮਸਿਆ ਕੇਵਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਸੱਤ ਦੇ ਵਿਚ ਇਕ ਪੜਦਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਦੇਣਾ ਸਿਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਣਾ ਸਿਖ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਬੰਧਨਾ ਵਿਚ ਜਕੜੇ ਪਏ ਹੋ ਉਹ ਬੰਧਨ ਜਿਹੜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਬੇਅਰਥ ਹੋਵੇਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਭੋਗ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹੋ। ਹਾਂ ਇਕ ਗੱਲ ਅਰਦਾਸ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਹੌਸਲਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਰਦਾਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੀ ਇਹ ਹੈ।

ਅਰਦਾਸ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੇਵਲ ਅਰਦਾਸ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਸੋਧਣੇ ਪੈਣਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਹਨ। ਅਰਦਾਸ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀ

ਕੀਤੀ ਹੈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਫ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਸਮਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਫ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਆਪਣੀ ਨਿਖੇਦੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰ, ਗੁੱਸਾ ਸੰਤਾਪ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੇ ਥੋਪਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਪਰਿਵਾਰ, ਇਹ ਸੰਸਾਰ, ਇਹ ਇਕ ਔਰਤ ਦੀ ਹੀ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਘਰ ਵੀ ਔਰਤ ਦੇ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਬੰਦੇ ਆਰਕੀਟੈਕਟ ਜਰੂਰ ਹਨ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਰਕੀਟੈਕਟ ਹੋਣਾ ਔਰਤ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿਖਿਆ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਤਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹ ਸੀ ਸਦਾ ਤੋਂ, ਗੁਫਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ, ਦਰਖਤਾਂ ਦੇ ਥੱਲੇ ਰਹਿ ਲੈਣਾ, ਭੋਰਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿ ਲੈਣਾ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਤਾਂ ਘਰ ਬਨਾਉਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦਾ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਔਰਤ ਨੇ ਹੀ ਸਖਾਇਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਔਰਤ ਜਨਨੀ ਬਣੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ ਘਰ, ਛੱਤ, ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਹਿਰ, ਸਭ ਕੁਝ।

ਟੈਗੋਰ ਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, "ਹੇ ਔਰਤ! ਤੂੰ ਇਕ ਅਧੂਰੀ ਔਰਤ ਹੈਂ, ਇਕ ਅਧੂਰਾ ਸੋਹਣਾ ਸੁਪਨਾ ਹੈਂ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨੇ ਨਾਲ, ਉਸ ਅਧੂਰੇ ਸੁਪਨੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੇ, ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ! ਮੈਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਉਹ ਸੁਪਨਾ ਦੇ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਔਰਤ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਸੁਆਸਾਂ ਤੱਕ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਾਂ।"

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੋਹਣੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਲਿਆਉਣੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਕਲਾਤਮਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਕਰਮ ਯੋਗੀ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਬੱਚੇ ਪਾਲਦੇ ਹੋ, ਪਤਨੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਹੋ। ਐਨਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਨੀ

ਸਿਖਣੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤੇ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਨੀਆਂ ਸਿਖ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਚਮੁਚ ਹੀ ਕੁਝ ਸਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਡੀਊਟੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਘੜੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ। ਕਰਮ ਕਰੋ ਪਰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹ ਬਿਰਤੀ ਬਣਾਉ, ਇਹ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਕਰੋ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਲਈ ਚਾਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਗਲਾਸ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਲਿਆ ਕੇ ਮੇਜ ਦੇ ਉਤੇ ਠਾਹ ਕਰਕੇ ਮਾਰਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਕਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ, ਕੁਝ ਵੀ ਕਰੋ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾ ਪਿਆਰ ਕੀਤੇ ਰਹਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਰੱਬ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੀ ਫਾਇਦਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਜੋ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ, ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਨੂੰ ਸਮਝੋ, ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਣਾਓ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ, ਉਸ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਰਖਣੀ, ਸੰਵਾਦ ਕਰਨਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕੁੜਦੇ ਨਾ ਰਹੋ, ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਰਖੋ, ਆਪਣੇ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਾ ਰਖੋ, ਜੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰਖੋਗੇ ਤਾਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝੋਗੇ, ਜੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕੋਗੇ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੂਰੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮਸਿਆ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ

ਨਾਲ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕਦੀ ਵੀ ਗੱਲ ਅਧੂਰੀ ਨਾ ਛਡੋ। ਕਦੀ ਵੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਨਾ ਤੋੜੋ। ਗੱਲ ਬਾਤ ਕੇਵਲ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਨਾਹੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਚਿੱਠੀ ਪੱਤਰ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤਾਂ ਗੱਲ ਬਾਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਭਾਵ, ਵਿਚਾਰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦਸਣੇ ਸਿਖੋ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸਿਖੋ, ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾਓ, ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਥੋੜਾ ਹੈ, ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਹੈ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਇਆ ਦੇ ਚਿਕੜ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਚਿਕੜ ਵਿਚੋਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਸਕਦੇ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਜਰਬੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਧਿਆਤਮਕ ਨਹੀਂ ਬਣੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ। ਅਧਿਆਤਮਕਤਾ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੰਦ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਮਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਇਥੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਆਏ ਹੋ। ਉਸ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕੋਗੇ ਤੇ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਕੱਲਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤੁਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਵਿਸ਼ਵ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਤੀ ਨੂੰ, ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖੋ। ਇਕ ਸਮਾਂ ਰਖੋ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਰਖੋ, ਆਪਣੇ ਭਾਵ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਬਣਾਓ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ ਇਹ ਹੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਅਧਿਆਤਮਵਾਦ ਹੈ, ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਹੈ।

ਅਧਿਆਇ ਦਸਵਾਂ

ਆਪਣੇ ਚਕਿਤਸਕ ਬਣਨਾ ਸਿਖੋ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਹੀ ਵੀ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਵੀ ਉਸ ਦਾ ਉਤਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਿਆ, ਚਿਕਿਤਸਾ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਪ੍ਰਤੀਬੰਧ ਹਨ? ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਕਿਤਸਿਕ ਕੌਣ ਹੈ?

ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ, ਢਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਸ਼ਵਰ ਹੈ ਪਰ ਆਤਮਾ ਅਮਰ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਉਹ ਸਤਿ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਇਸ ਤੇ ਸਹਿਮਤ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜਦੋਂ ਈਸਾ ਜੀ ਗੈਲੀਲੀ ਸਮੁੰਦਰ ਦੇ ਤੱਟ ਤੇ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਅਜਰ, ਅਮਰ ਤੇ ਅਟੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਇਹ ਜਾਣ ਗਏ ਹੋ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨਾਸ਼ਵਰ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਅਮਰ ਹੈ, ਫੇਰ ਕੀ ਡਰ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਸਾਧਨਾ, ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ, ਮਨ ਲਈ ਹੀ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰੀਏ ਪਰ ਹਰ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮਨ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਵਿਧੀ ਸਮਝਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਸੋਚਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਪਣੇ ਸੰਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਾਨਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਭਾਵ ਕੀ ਹਨ? ਭਾਵ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿਆਲੂ, ਨਰਮ ਹਲੀਮੀ ਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਮ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਬੋਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ, ਮਾਰਨ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਫੇਰ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਵੀ ਕਰਦੇ

ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਚਿਕਿਤਸਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੋਣਾ, ਨਿਅੰਤਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਿਖਣਾ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਾਧਾਰਨਤਾ ਲਿਆਉਣੀ, ਨਿਅੰਤਰਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਚਿਕਿਤਸਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ, ਠੀਕ ਹੋਣ, ਨਿਅੰਤਰਣ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸਾਧਾਰਣਤਾ, ਨਿਅੰਤਰਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿਕਿਤਸਾ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਸਾਧਾਰਣ ਤੇ ਨਿਅੰਤਰ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਆਈਦਾ ਹੈ? ਕਿਵੇਂ ਸਾਧਾਰਣ ਬਣੀਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਸਿਧਾਂਤ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧੋਗੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਐਨੀ ਛੇਤੀ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖ ਗਏ ਹੋ। ਸਾਰੇ ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸਿਧਾਂਤ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣੇ ਹੀ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ, ਸਾਡੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਲੋੜ, ਦੂਸਰਾ ਕਾਮ, ਤੀਸਰਾ ਸੌਣਾ, ਚੌਥਾ ਆਤਮ ਸੰਭਾਲ। ਇਕ ਚਾਰ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੋਮੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇਸ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਨਿਅੰਤਰ ਵਿਚ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ? ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਨਿਅੰਤਰ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਗਕ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਆਪਣਾ ਨਿਅੰਤਰ ਗੁਆ ਬੈਠੋਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਆਹਾਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ। ਜਿਹੜੇ ਸ਼ਕਰ ਰੋਗ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਉਦਾਸ ਤੇ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਵਕੁ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਵੇਗਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਖਾਣੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ

ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਦਿਓਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਮੰਗੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬੁਰੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੀ ਭੁੱਖ ਤੁਸੀਂ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ। ਸੁਆਦ ਦੀ ਭੁੱਖ ਕੋਈ ਕੁਦਰਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸੁਆਦ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸੁਆਦ ਦੀ ਭੁੱਖ ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਸਮਾਜ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਉਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੱਥ ਹੈ। ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਸਭਿਆਚਾਰ ਸਭ ਨੂੰ ਹੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਪੁਰਾਤਨ ਹੀ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਹਾਂ, ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸੁਆਦ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਹੈ। ਪਕਾ ਕੇ, ਰਿੰਨ ਕੇ, ਭੁੰਨ ਕੇ ਹੀ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਕੋਈ ਵੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਅਪਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਈ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੁੱਖ ਅਪਨਾ ਲਈ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਹ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਉਸ ਲਈ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਟ ਪਟਾਂਗ ਹੀ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੂਸਰੀ ਪ੍ਰਾਚਨੀ ਲੋੜ ਹੈ ਸੌਣਾ। ਮੈਂ ਸੌਣ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਮੈਂ **Hamburg University** ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਆਪ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ, ਮੈਂ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕੀਤਾ, ਮੈਂ ਦੇਖਾਂਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਸੌਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਜਾਂਚਦਾ ਰਿਹਾ ਦੇਖਦਾ ਰਿਹਾ ਮੈਂ ਸੌਂ ਨਹੀਂ ਸਕਿਆ।

ਕਦੀ ਕਦੀ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਮਨ ਨੂੰ ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਇਹ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਕੁਝ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਨ

ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਪਰ੍ਹੇ ਵੇਦਾਂਤ ਫਿਲੌਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤੇ ਯੋਗ ਫਿਲੌਸਫੀ ਅਨੁਸਾਰ (**beyond**) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ ਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਡੂੰਘਾ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਪਰ੍ਹੇ (**beyond**) ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਖੋਜ ਉਪਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਸ ਲਈ ਡੂੰਘੇ ਜਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਚੇਤਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਮਨ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡੂੰਘੀ ਤੇ ਸੂਖਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਕਸ਼ੀ ਨਾ ਬਣਾਓ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮਨ ਸਰਬਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਜੀਵਨ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਨੂੰ ਲਗ ਜਾਣਗੇ।

ਤੁਸੀਂ ਟੇਪ ਰਿਕਾਰਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਉਹ ਰਿਕਾਰਡ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ, ਲੱਖਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿਚ ਹੀ ਇਹ ਸਾਰੇ ਲੰਘ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਹੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਕ ਦਿਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਲਈ ਪੂਰਾ ਹਫਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਮਨ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਬਾਹਰੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦਾ, ਇਹ ਹੀ ਅੱਜ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਅਸਫਲ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਪੱਖ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ। ਦੋ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ ਇਕ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਅੰਦਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ, ਅੰਦਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਹੋਰ ਅੰਦਰ ਡੂੰਘਾ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਵੱਖਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਬਾਹਰੀ ਕੋਈ ਵੀ ਯੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਤਾ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਨਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੀ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਤਰੀਕੇ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕਈ ਨੇਮ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ

ਅੰਦਰ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਵੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਸੰਭਵ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਬੌਂਦਲਾਅ ਕੇ ਹੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਤਾਂ ਹਰ ਪਲ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੁਝ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਹਰ ਸਮੇਂ ਗਤੀ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ, ਚੱਲ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਦਲ ਹੀ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਤਾਂ ਧੂੰਆਂਧਾਰ ਬਣ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਚਿਤਰੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ। ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲਾਅ, ਗਤੀ ਬੰਦ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ ਇਕ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸ਼ੁਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਜ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਫੰਕਸ਼ਨ ਸਮਝਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਮਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਚਾਰ ਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਹਨ, ਮਾਨਸ - ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਦਾਨਤਮ, ਚਾਲਕ ਮਨ, ਬੁੱਧੀ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਕਲ ਸਿਆਣਪ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਅਹੰਕਾਰ ਹਉਮੈ ਤੇ ਚਿੱਤ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚਾਰ ਕਾਰਜ ਸਮਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਕਾਰਜ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਚਾਰੋਂ ਕਾਰਜ ਸਮਝ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਸਮੱਸਿਆ ਸਮਝਣੀ ਪਵੇਗੀ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੁੱਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਆਣਪ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅੱਜ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਰ ਬੁੱਧੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜੇ ਅਜ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ, ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣੇ, ਬਿਲ ਕਿਥੋਂ ਦੇਣੇ ਹਨ। ਸੋ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਸੁਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਦਵੰਦ ਚਲਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਵੰਦ ਨਾਲ ਵੰਡ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਦਾ ਦਵੰਦ, ਜੋ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਵੰਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਬਾਰੇ ਅਗਿਆਨ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਹੈ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ।

ਆਓ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰੀਏ। ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰੋਗੇ, ਦੌਹਰਾਓਗੇ, ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਝਾਤੀ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਕ ਪੜਦਾ ਢਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬਾਹਰੀ ਇਕ ਤਹਿ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਅੰਦਰੋਂ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣੇ ਹੋ। ਅੰਤਰ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਆਤਮਾ ਅਮਰ ਹੈ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਇਕੋ ਹੀ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਖੇਦਦੇ ਹੋ ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੰਵੇਗਕ ਆਦਤਾਂ ਕਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਇਕ ਮਖੌਟਾ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਸਮੂੰਹ ਨੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਅਕਤੀਤੂ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ, ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਹੀ ਇਕੱਠ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਹਨ।

ਇਕ ਕਲਾ ਸੰਵੇਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕਾਫੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਗਕ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖੋਗੇ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਕਿਉਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਥੱਕ ਕੇ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਉਤੇ ਕਿਉਂ ਗੁੱਸਾ ਕਰਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਇਕ ਆਦਤ ਠੀਕ ਕਰ ਵੀ ਲਵੋਗੇ, ਜੜ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੋਢੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਭਾਵ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਸੌਣ, ਕਾਮ ਤੇ ਸਵੈ ਸੰਭਾਲ। ਬੜੇ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਮਾਤਾ ਜੀ ਸਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਚੇਅਰ ਪਰਸਨ ਸੀ। ਸ਼ਿਕਾਗੋ, ਵਿਚ ਉਹ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਵਾਲੀ ਸੀ। ਸਾਡਾ ਸਬੰਧ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿਆਰ ਵਾਲਾ ਸੀ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਮਿਲਣ ਆਈ, ਉਸ ਨੂੰ

ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਸੀ। ਦੋ ਬੰਦੇ ਫੜ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਆਏ, ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਤੇ ਮੇਰੇ ਮੂੰਹੋਂ ਅਬੜਵਾਹੇ ਨਿਕਲ ਗਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਮੇਰੀ ਮਾਤਾ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋ ਬੰਦਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਚਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਛੱਡ ਦਿਓ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਟੁਰ ਕੇ ਆਓ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਟੁੱਰ ਕੇ ਆਏ। ਦੋਨੋਂ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਗਏ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਮਾਤਾ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਜੱਫੀ ਪਾਈ ਤੇ ਰੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤਾ, ਉਸ ਪਿਛੋਂ ਅਸੀਂ ਮਾਂ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹੇ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਮਾੜੀ ਸੀ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਮੋਟੇ ਸੀ ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਮਾਤਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਮੇਰੀ ਖੁਰਾਕ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਭੈਣ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਫਰਿਜ ਵਿਚ ਪਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਖਾਣ ਦਿੰਦੀ, ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਸਵੇਰੇ ਖਾਂਦੀ ਹੈ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਯਾਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਇਹ ਕਿਉਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੀ ਹੈ? ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਉਠ ਕੇ ਫਰਿਜ਼ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਖਾ ਕੇ ਫੇਰ ਆ ਕੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਕਿੱਟੀ ਨੂੰ ਡਾਂਟਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਖਾ ਗਈ। ਫੇਰ ਇਕ ਦਿਨ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਾਸ ਰੱਖਿਆ। ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਤੂੰ ਕਹਿਣਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕੇਵਲ ਦੇਖਣਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਿਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਾਮਾ ਉਠ ਕੇ ਫਰਜ਼ਿ ਕੋਲ ਗਈ ਤੇ ਕੇਕ ਕੱਢ ਕੇ ਖਾਧਾ। ਮੈਂ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸਾਰਾ ਕੇਕ ਫਰਿਜ਼ ਵਿਚੋਂ ਚੁੱਕ ਲਵੋ। ਦੂਸਰੀ ਰਾਤ ਜਦੋਂ ਮਾਮਾ ਨੇ ਫਰਿਜ਼ ਖੋਲ੍ਹਿਆ, ਕੋਈ ਕੇਕ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਫੇਰ ਉਸ ਨੇ ਜਦੋਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ੍ਹੀਆਂ ਉਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਉਹ ਫਰਜ ਕੋਲ ਖੜ੍ਹੀ ਹੈ ਫੇਰ ਉਸ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਚੇਤ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਕਰੋ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਵੀ ਅਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘੀ ਹੈ, ਐਨੀ ਗਹਿਰੀ ਡੂੰਘੀ ਆਦਤ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ

ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ। ਜਦੋਂ ਅਚੇਤ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਅੱਗੇ ਝੁਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲਈ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਣ ਦੀ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲਈ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਖੇਦ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਬੋਲਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੀ ਸਾਹਸ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਆ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਕਸ਼ਟ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਥੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਤਾਂ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲੋ, ਲੋਕੀ ਦੱਸ ਦੇਣਗੇ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਝੂਠ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਧੋਖਾ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਚੰਗਾ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਚੰਗਾ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਹਲੀਮੀ ਵਾਲਾ, ਨਰਮ ਦਿਲ, ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਝੂਠ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਸਮਝਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਆਪਣਾ ਅਚੇਤ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਤਰਕ ਰਹਿਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਕਰੜੇ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਮਨ ਇਕ ਨਦੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦਾ ਬਹਾਅ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਣਾ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਮਨ ਇਕ ਨਦੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹ ਵੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਉਬਾਲ ਉਠ ਜਾਵੇਗਾ, ਅੰਤ ਨੂੰ ਇਕ ਫਨਾਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਦੀ ਵੀ ਸੋਚਣ ਦਾ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਰੋਕੋ, ਕਦੀ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਬੋ ਨਾ, ਦਬਾਉਣਾ ਤੇ ਪਰਵਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਇਕ ਮਾੜਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਮਨ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਦੇ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ, ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਅੰਤਰ ਸੋਚੋ, ਆਪਾ ਚੀਨੋ। ਬੈਠੋ ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ ਹੀ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿਕਿਤਸਕ ਕੋਲ ਚਲੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਕੀ ਕਰੇਗਾ? ਚਿਕਿਤਸਕ ਕੀ ਕਰੇਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁੱਕਲ ਵਿਚ ਲਕੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬੜੇ ਸੱਚੇ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਚਿਕਿਤਸਾ ਵਿਚ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਖ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲੋਗੇ ਜਿਹੜਾ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕੋਲ ਪੰਦਰਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮਰੀਜ਼, ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਤੇ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਜਾਂ ਚਕਿਤਸਕ ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਬਨਾਉਣਾ, ਸਵਸਥ ਬਣਾਉਣਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜੋਗਾ ਬਨਾਉਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜੋਗੇ ਨਹੀਂ ਬਣ ਰਹੇ, ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ, ਸਵੱਸਥ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੇ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਜਾਂ ਚਿਕਿਤਕ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਭਾਵ ਹੈ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜਾਂ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਤਾਂ ਸੋਚਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਲਿਖਦੇ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੋ, ਬੋਲਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਤੇ ਮੇਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੋਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਮੇਰੇ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖਣ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਪਹਿਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਡੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਹੋ ਰਹੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ

ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਪਹਿਲੇ, ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਗੱਲਬਾਤ ਤਾਂ ਸੋਚਣ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੋਲ ਕੇ ਜਾਂ ਲਿਖਕੇ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਵਿਹਾਰ ਰਾਹੀਂ ਦਸਦੇ ਹੋ।

ਆਓ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੇਖੀਏ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਚੀਨੀ ਸੋਮਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਪਸ਼ਟ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮੇਰਾ ਕਹਿਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਵੀ ਨਾ ਲੱਗੇ ਪਰ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ। ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਟੀ ਨਾਂਹ ਖਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਮ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਲਈ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਕੋਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ। ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਖਾਓ, ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਖਾਓ। ਜਿਹੜੇ ਵਜ਼ਨ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਵੱਧ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਸੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਕਿਉਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ? ਬਹੁਤ ਇਸ ਕਰਕੇ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਲਈ ਮੰਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਤੱਤਵ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਰਹੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੋਟੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤੇ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਦਿਓਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਰਹੇਗਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੂਰੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਉਸ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਜਾਣੋ, ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ, ਸਮਝ ਕੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਲਵੋ।

ਦੂਸਰਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਉਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਮਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾ ਕੇ ਫਰਿਜ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਕਿਉਂ ਖਾਂਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਵਿਆਹੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਇਕ ਆਇਰਲੈਂਡ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚੋਂ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਕਾਰਨ ਪਤਾ

ਹੈ। ਹੁਣ 79 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਆਹ ਲਈ ਮਿਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਦਾ। ਇਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਨਾ ਪੂਰਤੀ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਪੂਰਤੀ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਇਕ ਗ੍ਰੰਥੀ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਦੂਸਰੀ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਲਵੇਗੀ, ਪਰ ਫੇਰ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਗਣਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਕ ਗੁਰਦਾ ਜੇ ਕੱਢ ਦੇਣ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਇਕ ਅੱਖ ਹੈ ਉਹ ਇਕ ਹੀ ਅੱਖ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਅੰਗ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਥੱਕ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਮਾ ਦਾ ਕਦੀ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਜੁੜਿਆ। ਸੋ ਮਾਮਾ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਂਦੀ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕੀ ਜਿਹੜੇ ਵੱਧ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਹ ਸੰਸਾਰਕ ਪੱਖੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਕਾਮ ਦੀ ਵਾਸਨਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਘੱਟ ਮਨ ਦੀ ਵਧੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਾਮ ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਕ ਲੋੜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਵਧੇਰੇ ਕਾਮ ਵਸ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨਾਲ, ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਖਰਾਬੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਹੰਕਾਰ ਹਉਮੈ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਹੈ, ਇਸ ਸਮਸਿਆ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਹਾਰ ਠੀਕ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਮੇ ਠੀਕ ਰੱਖੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਕਤਸਿਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਚਿਕਤਿਸਕ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਿਖ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਵਿਚ ਲਿਆਓ, ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਠੀਕ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਮੈਂ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਗਿਆ, ਮੈਂ ਮੁਜਰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਥੋਂ ਦਾ ਪੁਲਿਸ ਅਫਸਰ ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਸੀ। ਮੈਂ ਜੁਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸਵਾਮੀ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਕੋਟ ਪੈਂਟ ਪਾ ਕੇ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਥੇ ਚੱਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਗਿਆ। ਬਾਹਰ ਆਏ ਕੈਦੀ ਤੋਂ ਉਸ ਨੇ ਪੁਛਿਆ, ਤੁਸੀਂ ਐਨੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਜੇਲ੍ਹ

ਵਿਚ ਹੋ, ਪੰਜ ਛੇ ਵਾਰੀ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿਚ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਫੇਰ ਐਥੇ ਕਿਵੇਂ ਆਏ ਹੋ?

ਇਕ ਮੁਜਰਮ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ, ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਬੁਰਾ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਮਜਬੂਰ ਹਾਂ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਆਦਤ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਇਕ ਹੋਰ ਕਹਿਣ ਲੱਗਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ, ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰਾਂ? ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਚੋਰੀ ਹੀ ਕਰਨੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਜੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਸਿੱਖ ਲਵਾਂ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਚੋਰੀ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਆਂ।

ਤੀਸਰਾ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਕਲਮੰਦ ਹਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ ਵੱਧ ਚੁਰਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਹਾਲੇ ਚੋਰੀ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਪਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।

ਹਰ ਇਕ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਦਿੱਤੇ। ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਆਦਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੇਲ੍ਹ ਪੁਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਸਾਤਵਿਕ ਆਦਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਚਖੰਡ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ "ਮਾਨਿਆਇ ਮਨੁਸ਼ਿਨਾਮ ਕਰਨਮਾ ਬੰਧਾਮੋਕਸ਼ੋ '**Manayiya manushyanam kara nama bhanda moksha ho** ਇਹ ਕੇਵਲ ਮਨ ਹੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਨਰਕ ਤੇ ਮੋਕਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਹਨ, ਸਵਰਗ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਸਮਾਚਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਹੈ, ਨਰਕ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਕਸ਼ਟ ਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਸਿਧਾਂਤ ਮਨ ਦੇ ਹੀ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਧੀਆ ਮੌਕੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਸਵਰਗ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਦੀ ਵੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ, ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਦੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੰਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ

ਗੰਢਾਂ ਪੈ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕੀ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਕੇਵਲ ਇਸ ਲਈ ਕਿ ਲੋਕੀ ਕੀ ਕਹਿਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਠੀਕ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਬਾਹਰ ਦੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠਾਂ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਜ ਦੇ ਦਬਾਅ ਹੇਠਾਂ ਆ ਕੇ ਸਮਾਜ ਦੀ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਠਪੁਤਲੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਕਰਦੇ ਜਾਓਗੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਜੇ ਕੋਈ ਗਲਤੀਆਂ ਵੀ ਕਰ ਲਵੋਂਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਆ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਵੀ ਕਰ ਲਵੋਗੇ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਕੁਝ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਉਹ ਕਰੋ, ਉਹ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਉਂ ਕੁਝ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਦੂਸਰਾ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਖਦੇ ਰਹੋਗੇ, ਸਮਝਦੇ ਰਹੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇਗਾ ਠੀਕ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਉਂ ਤੇ ਗਲਤ ਕੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਉਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਪਾ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਕਾਸੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਕ ਸਾਧਾਰਣ ਗੱਲ ਦੇਖੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਦੂਸਰਾ ਮਨੁੱਖ ਹੱਥ ਉਚਾ ਚੁਕਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਮ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪ ਅੱਗੇ ਹੱਥ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਆਪੇ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਕ ਦਮ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਆਪੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਭੈ, ਡਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰੇਰਕ ਡਰ ਹੈ ਫੇਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਕਿਉਂ ਡਰ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਭੈ

ਕਾਲਪਨਿਕ ਹੀ ਹਨ। ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਹੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਦਾ ਹੀ ਜਾਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਇਕ ਆਕਾਰ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਬਾਹਰੋਂ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੈ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਕੋਈ ਆਕਾਰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਧਾ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਪਕੜ ਕੇ ਬੈਠ ਗਏ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਉਸ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ, ਤੁਸੀਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਓਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਰ ਭੈ ਜਾਂਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਦੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਣ ਨਾ ਦਿਓ।

ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਮਾੜਾ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਸ ਤੋਂ ਇਹ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਹੋ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਉਹ ਇਕ ਕਰਮ ਮਾੜਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਚੀਜ਼, ਇਕ ਗੱਲ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੀ ਕਰ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਛਤਾਵੇ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਉਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਹ ਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਉਹ ਨਾ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਤੁਸੀਂ ਹਲਕਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰਕੇ ਕਰੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਫਲ ਨਹੀਂ ਭੋਗੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖੋਂ ਸੁਰਖਰੂ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਪੱਖੋਂ ਵੀ ਸੁਰਖਰੂ ਹੋ।

ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੈ ਭੈ ਰਹਿਤ, ਪਛਤਾਵੇ ਰਹਿਤ, ਨਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੀ ਪਛਤਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਆਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹੀ ਰਹੋਗੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਰਤੱਵ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ?

ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਿਛੋਕੜ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਨਾ ਰਹੋ ਭਾਵ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਿਛੇ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਪਰਸੋ ਆਹ ਕੀਤਾ ਸੀ ਮੈਂ ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਮਾੜੀ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਮਾੜਾ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਰਾਮ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ

ਪਰਮਹੰਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਹੋ, ਮਾੜੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰ ਕੱਢਣੇ ਪੈਣਗੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗਲਤ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਖਸ਼ੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਗਲਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਖਸ਼ੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਫਲ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਫਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਵਿਚ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਧਦੇ ਰਹੋ, ਲੱਗੇ ਰਹੋ, ਛੱਡੋ ਨਾ, ਅੰਤ ਇਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਹੀ ਜਾਓਗੇ, ਉਪਰ ਟੀਸੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਹੀ ਜਾਓਗੇ। ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਹੀ ਲਵੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਰਬਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਪੂਰੇ ਕੋਲ ਜਾਓ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਕੇਗਾ।

ਹੁਣ ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਇਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਬੜਿਆ ਜਾਵੇ। ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਹੈ। ਇਕ ਨੀਂਦ ਉਹ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਇਹ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਨੀਂਦ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਏਧਰ ਓਧਰ ਗਲਤ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਨੀਂਦ ਠੀਕ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਵੀ ਮਨ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਜਾਗਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਤੇ ਵੀ ਪਏ ਹੋ, ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਮ ਉਠ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਹੱਥ ਪਰ੍ਹੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਕੋਈ ਭਾਗ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਸੁਚੇਤ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦਰ ਵਿਚ ਵੀ ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਭਾਗ ਤਾਂ ਜਾਗਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਉਸ ਭਾਗ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕੁਝ

ਕਰਨਾ ਸਿਖਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਇਸੇ ਲਈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨਿਸਲ ਹੋ ਕੇ ਰੀਲੈਕਸ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇ ਸਕੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਸੌਣਾ ਇਕ ਸੌਣਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਸੌਣਾ ਕਹਿੰਦੇ, ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਸਾਧੂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਕ ਬੇਵਕੂਫ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਬੇਵਕੂਫ ਹੀ ਉਠਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਬੇਵਕੂਫ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਗਿਆਨੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ਇਕ ਬੇਵਕੂਫ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਗਿਆਨੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਚੇਤਨ ਮਨ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਕੇਵਲ ਮਨ ਦੇ ਇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਆਰਾਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹੈ ਚੇਤਨ ਮਨ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਆਰਾਮ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਆਵਸ਼ਕ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾਮ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਹਿੰਦੂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਈਸਾਈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੂੜ੍ਹ ਵਿਚਾਰ ਹਨ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਚਕਿਤਸਿਕ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜਾਮੇ ਵਿਚ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੈ ਜਿਥੇ ਵੀ ਹੋਵੋ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਅਸਥ ਰੱਖੋ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਢਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ, ਸ੍ਵਾਸ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੈਣੇ ਸਿੱਖੋ, ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲੈਣ (ਡਾਇਫਰਮੈਟਿਕ ਬਰੀਦਿੰਗ) ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੰਚਿਲਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਪੂਰਾ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੱਸਿਆ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੋਝ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਨਾਓ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੰਗ ਕਰਦੀਆਂ ਰਹਿਣਗੀਆਂ।

ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ ਵਧ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ, ਹਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਹੈ, ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਉਸਨੂੰ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਇਕ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਵੇ, ਚਿਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਹੀ ਮਾੜੀ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੀ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਚਕਿਤਸਕ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਵੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਤਾਂ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਤੇ ਸਵੈ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਸਮਝੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਗੱਲਬਾਤ ਤਾਂ ਉਹ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਆਪ ਬਣਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮਿੱਤਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਬਣੇ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਵੈਰੀ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਬੁਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਿਰਤੀ ਦੇ ਦਿਓਗੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਵੋਗੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਵਾਨ ਕਰ ਲਵੋਗੇ, ਉਸੇ ਦਿਨ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਸੰਸਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚਿਹਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਡੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਹਾਇਕਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਵੈ ਚਕਿਤਸਾ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖੋ, ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਦੱਸੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਦੀ ਵੀ ਇਹ ਨਾ ਮੰਨੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਬਲ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਅਧੂਰੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਹੋ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਹੋ, ਚੰਗੇ ਹੋ, ਇਹ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ।

ਲੋਕੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਖੇਦਣ ਵਾਲੇ ਕੌਨ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਆਪ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਖੇਦਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਖੇਦਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਕ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਆਲੋਚਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਮ ਆਪਣੇ ਹਨ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਖੇਦ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਸਿਧਾਂਤ ਜਾਣ ਲਓ, ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਜਾਓਗੇ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਹੀ ਸ਼ੁਧ ਤੇ ਸਾਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਉਸਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚਰਿੱਤਰ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ, ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੁਰਖਾਂ ਤੋਂ ਤਾਂ ਵਿਰਾਸਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰਤੀ ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਜਾਓ, ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਸਾਲੇ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰਤੀ ਹੋਟਲ ਵਿਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਪ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਵਾਈਨ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੀ ਹਨ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਸੁਧਾਰੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਅਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਅਜੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਹੀ ਧੁੰਦਲਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ

ਮਨ ਤੋਂ ਮੈਲ ਲਾਹ ਦਿਓ, ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ੁਧ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੱਚਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਸ਼ੁਧ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 50% ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਬਾਕੀ 50% ਮਿਹਰ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੋ ਜਾਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਹੀ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਇਕ ਤੇ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੂਸਰੇ ਉਤੇ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਨੇ ਪੂਰੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ ਦੂਸਰੇ ਨੇ ਨਹੀਂ। ਇਕ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਕਿਉਂ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਕਾਰਣ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ ਮੈਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਪਰਾਲੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਓਦੋਂ ਵੀ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਵਾਹ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨੂੰ ਆਉਣ ਦਿਓ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਉਠਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਤੇ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਤੇ ਹੋਵੋ, ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਨਰੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਿਸੇ ਚਿੰਤਾ ਕਾਰਣ ਤੁਸੀਂ ਸੌ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ, ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਨਰੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਹੋਵੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਨਿਸਲ ਹੋ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਨਿਸਲ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਸੌਂਵੋਂ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂ ਸਕੋਗੇ।

ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਢਲੀਆਂ ਪੰਜ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹਨ ਪਹਿਲੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ, ਦੂਸਰੀ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ, ਤੀਸਰੀ ਸਮਝ ਸੂਝ ਬੂਝ, ਚੌਥਾ ਹੈ-ਆਪਣੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਜਾਨਣਾ; ਪੰਜਵਾ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸ਼

ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ ਤੇ ਪਹੁੰਚਾਉਂਣਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੈ ਨਿਰਭਰ ਬਨਾਉਣਾ। ਇਹ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਿਕਿਤਸਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਵਾਸਤੇ ਭੇਜੋਗੇ, ਜਦੋਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਉਹ ਬਾਹਰ ਜਾਏਗਾ ਉਹ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇਗਾ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਕੋਲ ਭੇਜੋਗੇ ਉਹ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਮੂੰਹ ਲਟਕਾਅ ਕੇ ਵਾਪਸ ਆਏਗਾ। ਕਾਰਣ ਉਹ ਚਿਕਤਿਸਕ ਇਕ ਕੰਮ ਕਾਜੀ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਕਿੱਤਾ ਚਿਕਿਤਸਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਰਾਹੀਂ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਜਿਹੜਾ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆਇਆ ਹੈ ਮੈਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਭਲਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਜੇ ਚਿਕਿਤਸਕ ਨੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਕੰਮ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਸੁਚੱਜੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਲੈਂਦੇ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਰ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਉਤਸ਼ਾਹ ਉਠਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਪਾ ਵੀ ਚਾਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਹਿਲੀ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਇਕ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੋ ਕ੍ਰਿਪਾ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨਗੀਆਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਹੀਂ ਫੇਰ ਇਹ ਤਿੰਨੋ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ। ਇਹ ਤਿੰਨੋ ਤਾਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਹੀ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਹੈ, ਚੰਦਰਮਾ ਹੈ, ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ ਇਹ ਕ੍ਰਿਪਾ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਕਰੋਗੇ, ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਪ੍ਰਭੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਹੋਏਗੀ ਹੀ।

ਅਧਿਆਇ ਗਿਆਰ੍ਹਾਂ

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੇ ਆਤਮ-ਮਾਰਗ

ਜੇ ਕਿਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਆਏਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਆਏਗੀ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝ ਲਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਗਲੀਆਂ ਵਿਚ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ, ਤੋੜ ਭੰਨ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਘਰੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਚੰਗਾ ਘਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣੇ? ਸੋਹਣੇ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣ? ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਠੀਕ ਸਹੀ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਸਮਝ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸੰਸਾਰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭਿਅਤਾ ਬਦਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਸਭਿਅਤਾ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਨ, ਵਸਤੂ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਕਾਫੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਜੇ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਲਈਏ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਤੇ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਸਮਾਜ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਤੀਹ ਚਾਲੀ ਸਾਲਾਂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਜੋ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਹੋਣ, ਬੱਚੇ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਣ, ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿਖਣ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਮਨੁਖ ਸੁਆਰਥੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਨਿਰਦਈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਬੜੇ ਹੀ ਖੇਦ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਤੇ ਅਵਸਰ ਨਹੀਂ ਦਿਤੇ। ਔਰਤ ਸਮਾਜ ਦੀ ਕਰਤਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਔਰਤ ਸਮਾਜ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਤਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਨਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਤ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਘਰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਔਰਤ ਮਰਦ ਤੋਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਤਮ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੈਰਜ਼ਿਮੇਵਾਰ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਆਮ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਆਣੀਆਂ ਹਨ, ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੋਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ

ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੁਝ ਕੀਤਿਆਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਔਰਤ, ਔਰਤ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਦਿਨ ਔਰਤ ਨੇ ਇਹ ਸਮਝ ਲਿਆ ਉਹ ਕੀ ਹੈ? ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ, ਉਸ ਦਿਨ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦੇਵੇਗੀ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਔਰਤ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਔਰਤ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਦਰ ਭਾਓ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਔਰਤ ਸਤਿਕਾਰੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਆਦਮੀ ਤੇ ਔਰਤ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਨ, ਬਰਾਬਰ ਹਨ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਦਮੀ ਹੋ, ਭਾਵੇਂ ਔਰਤ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੱਜ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਹੀ ਡਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੇ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਉਤਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗਾ ਕਰਦੇ ਹੋ. ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਚੰਗੇ।-ਚੰਗੇ ਹੁਨਰੀ ਵਤੀਰੇ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਦੀ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਨਾ ਘਬਰਾਓ।

ਕੁਦਰਤ ਵਲੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਬੜੇ ਸੁਆਰਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਪਰ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਦੇਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਫੇਰ ਦੇਣਾ ਵੰਡਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਉਹ ਦੇਣ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਾਧਾਰਣ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ

ਹੈ। ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਗਿਆਨ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਪਾਲਨ ਪੋਸ਼ਣ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰੇ, ਫੇਰ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸਿਖਦਾ, ਉਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਿਆਣਾ ਸੋਝੀ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ। ਜੇ ਮਾਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਕੇ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਵੀ ਸੁਆਰਥੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਜਿਹੜੇ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਗੈਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੀ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸੁਆਰਥੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਆਰਥੀ ਲੋਕ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਗੈਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨੇ ਵਧੇਰੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਬਣੋਗੇ, ਓਨੇ ਹੀ ਵਧੇਰੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ। ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਜੀਣਾ ਸਿਖਦੇ ਹੋ। ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਹ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜੀਉਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਜੀਉਣ ਦਾ ਬਿਲਕੁਲ ਇਕ ਵਖਰਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੇ ਵਾਲਾ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਛੋਟਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਾ ਸਿਧਾਂਤ ਤੁਹਾਡੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਨੂੰ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਸ ਇਹ ਹੀ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਬਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੱਦਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਕੰਧਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਇਕ ਕਿਲੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਸੁਆਰਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਠਾਕ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਕ ਕਵੀ ਨੇ

ਕਿਹਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸੱਤ ਸਾਲ ਦੇ ਦਿਓ, ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਲਵੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ, ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਹਿਮ ਜੀਵਨ ਹੈ ਬਚਪਨ। ਜੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰ, ਚੰਗੇ ਬੀਜ ਪੈ ਜਾਣ, ਫੇਰ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਠੀਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵੱਡੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਤੇ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਰਹਿਤ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਸਿਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਣਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਇਕ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 22 ਵਾਰੀ ਸਿਖਿਆ ਲੈ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਮਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਚੰਗੇ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਵੇ, ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇਵੇ ਸ਼ੁਧ ਜੀਵਨ ਜੀਵੇ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਨਫਰਤ ਕਿਉਂ ਹੈ, ਵਧੇਰੇ ਵੱਡਾ ਛੋਟਾ ਪਨ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਡੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਦੇਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕੀ ਮਾੜਾ ਹੈ ਕੀ ਚੰਗਾ ਹੈ?

ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਕੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਗੈਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸੁਆਰਥੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਇਹ ਸਿਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਗੁਰੂ ਕੋਈ ਯੋਗਾ ਦਾ ਗੁਰੂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਹਿਲਾ ਗੁਰੂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਂ ਹੀ ਸੀ। ਜੇ ਮਾਂ ਚੰਗੀ ਗੁਰੂ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਚੰਗੀ ਅਧਿਆਪਕ ਨਹੀਂ ਸੀ ਫੇਰ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਰੱਬ ਹੀ ਰਾਖਾ ਹੈ। ਫੇਰ ਜੀਵਨ

ਵਿਚ ਕੁਝ ਕਰਨਾ, ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨੀ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਠਿਨ ਕੰਮ ਹੈ। ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਭਰ ਕਿਸੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਨਕਲ ਕਰਕੇ ਸਿਖਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿਖਦੇ ਹੋ, ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਨਹੀਂ ਸਿਖਦੇ। ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਦੇ ਹੋ, ਸਭਿਆਚਾਰ ਫਿਲੌਸਫੀ ਰਾਹੀਂ ਪੁਜਦੇ ਹੋ। ਦੂਸਰੇ ਕੀ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਦੇਖ ਕੇ ਸਿਖਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਇਕ ਚੰਗੀਆਂ ਵਧੀਆ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹੋਣ, ਫੇਰ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਭੈ, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੁਆਰਥ ਦੇ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਦਾ ਸਮਾਜ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪੁਰਾਤਨ ਢੰਗ ਦਾ ਹੈ। ਅੱਜੇ ਇਸ ਸਮਾਜ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿਖਿਆ। ਮਨੁੱਖ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਸੁਆਰਥੀ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ ਤੇ ਜਾਹਲ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕੁਰਬਾਨੀ ਉਚੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਕੁਰਬਾਨੀ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਸੋਚ ਲੈਣਾ ਕਿ ਮੈਂ ਦੇਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵੈਸੇ ਹੀ ਦੇ ਦੇਣਾ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਰਥ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੇ ਜਿਹੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਸਰੇਸ਼ਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਉਹ ਹੀ ਦੇ ਸਕਣ।

ਜਦੋਂ ਠੀਕ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਆਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਸਿਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿਖਿਆ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਹਮਦਰਦੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਕੋਈ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਰੋਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਨਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਰੋਂਦਾ ਦੇਖ ਕੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਨਫਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜਨਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਹਾਰ

ਕੋਈ ਠੀਕ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸੁਚੱਜੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿਚ ਪਾਲਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਉਹ ਬੱਚਾ ਚੰਗਾ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਨਾਗਰਿਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

ਇਤਿਹਾਸਕ ਪੱਖੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਗੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਗੁਰੂ ਹੈ। ਪਿਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਸਿਖਿਆ ਨਾ ਦਿਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਅਧਿਆਪਕ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹੀ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹੀ ਫੇਰ ਸਾਰੇ ਨਖੇਦੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਮਾਤਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਭਾਈ ਹੋਵੇ, ਪਿਤਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਫੇਰ ਗੁਰੂ ਦਾ ਕੰਮ, ਅਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਫੇਰ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਦਲਣਾ ਬੜਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਧਿਆਪਕ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਆ ਪਰ ਸ਼ਿਸ਼ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਂ ਢੀਠ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਾਰੀ ਨਖੇਦੀ ਭਰੀ ਪਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂ ਉਦੋਂ ਗੱਲਾਂ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣ। ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਹੀ ਅਨੁਸਾਰ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਗੱਲ, ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ 'ਜਾਣ ਦਿਓ' ਹੋ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਿਆ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਕੇਵਲ ਸਾਧਾਰਣ ਨਹੀਂ, ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਖਸ਼ੀਅਤ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਵੇਂ ਵਧ ਫੁਲ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਔਰਤ ਦੀ ਹੈ, ਔਰਤ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਨਿਰਮਾਤਾ ਹੈ, ਮਰਦ ਨਹੀਂ। ਆਦਮੀ ਤਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਗੈਰਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਅੱਜ

ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਤਾਂ ਔਰਤ ਵੀ ਗੈਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋ ਗਈ ਹੈ, ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਹਫੜਾਦਫੜੀ ਪੈ ਗਈ।

ਅੱਜ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਕਮੀ ਨਹੀਂ, ਅਨੇਕਾਂ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਵਸਰ ਹਨ, ਪਰ ਘਾਟ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਵਸਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ। ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗਲੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਹ ਲੱਭੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਾਹ ਬਦਲੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿਹੜਾ ਰਾਹ ਕਦੋਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਚਲਣਾ, ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਚਲਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰੱਖ ਕੇ ਚਲਣਾ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾਹੈ ਕਿਵੇਂ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਹੈ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਹੀ ਅਚਾਰੀਆ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉਤਰ ਸਮਝਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਕੀ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕਿਉਂ ਆਏ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਜੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਰੂਸ ਗਿਆ ਸੀ ਮੈਂ ਰੂਸੀਆਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਫਿਲੋਸਫੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁਛੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਕਿਉਂ ਹੋ? ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਕਿਉਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਚੰਗਾ ਜੀਵਨ ਕਿਉਂ ਜੀਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਠੀਕ ਉਤਰ ਜਿਹੜਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੱਖੋਂ ਠੀਕ ਢੁਕਵਾਂ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਿਆ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਮਨੋਰਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਤੁਸੀਂ ਉਚੀਆਂ ਉਡਾਰੀਆਂ ਮਾਰ ਸਕੋ। ਜੇ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋਵੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਔਕੜਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਚੀ ਉਡਾਰੀ ਮਾਰਨੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਚੰਗੇ ਪੈਸੇ, ਚੰਗਾ ਸੋਹਣਾ ਘਰ, ਚੰਗੀ ਗੱਡੀ, ਹੋਰ ਸੋਹਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਹ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੁਖਦਾਈ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਾਧਨ ਹੀ

ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਨਾ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਾਤਾਂ ਮੰਨ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉਲਝ ਜਾਣ ਤਾਂ ਔਕੜਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਧਨ ਹਨ ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚ ਚੰਗਾ ਪਤੀ, ਚੰਗੀ ਪਤਨੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਚੰਗੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਸੁਖ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਸਬੰਧ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਮਸਿਆ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਦਇਆ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਦਰਦ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਲੱਖਾਂ ਪਿਤਾ ਕਰੋੜਾਂ ਮਾਤਾ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਸੀ ਜਿਹੜਾ ਮੇਰੇ ਗੁਰੂਦੇਵ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦਿਤਾ। ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਰਣ ਸੀ ਮੈਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਅੱਜ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਕਦੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆਈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਗੁਰੂਦੇਵ ਨੇ ਐਨਾ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਭਰ ਗਿਆ।

ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੋਈ ਬਨਾਵਟੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸੱਚਾ ਹੈ? ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਿਆਰ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਕੀ ਹਨ। ਅਸਲੀ ਪਿਆਰ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਪਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਆਸ ਨਾ ਰੱਖੋ, ਉਹ ਹੀ ਇਕ ਮਾਤਰ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਪਰ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੀਏ ਕਿੱਥੋਂ? ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਸਿਖਦੇ ਹਾਂ, ਜੋ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸਿਖਦੇ। ਇਕ ਵਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਇਕ ਪਿਤਾ ਕਿਸੇ ਵੈਸ਼ਿਆਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਉਸ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਵੀ ਉਸ ਵੈਸ਼ਿਆ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਪਰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਦੋਨੋਂ ਹੀ ਉਥੇ ਮਿਲ ਗਏ। ਪਿਤਾ ਨੇ ਪੁਛਿਆ ਤੂੰ ਏਥੇ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈਂ? ਪੁਤਰ ਨੇ ਉਤਰ ਦਿਤਾ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਪਿਤਾ ਕਹਿਣ ਲੱਗਿਆ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰ

ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਤੂੰ ਉਹ ਨਾ ਕਰ, ਜੋ ਮੈਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਤੂੰ ਉਹ ਕਰ।

ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੋਂ ਉਹ ਆਸ ਰਖਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਬੱਚੇ ਉਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿਖਣ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਸੁਆਰਥ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਮੰਨਣੀਆਂ ਨਾ ਚਾਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡਾ ਅਹੰਕਾਰ, ਹਉਮੈ, ਮੈਂ ਭਾਵਨਾ, ਈਗੋ, ਸੁਆਰਥ, ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਸੁਆਰਥ ਹੀ ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਦੋਂ ਦੇਣਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਦੇਣ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਤਸ਼ਾਹ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਹਮਦਰਦੀ, ਦਇਆ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਯਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਸਿਖਣ, ਸਮਝਣ ਤੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵਿਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਦਇਆ ਹੋਵੇ, ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੰਸਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਰਥੀ ਹੋ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਨਖੇਦੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਏਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਇਆ ਹੀ ਸਿਖਾਓ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਦਇਆ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਤੇ ਦਇਆ ਨਾਲ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਪਰ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਦਇਆ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੰਜਰ ਭੂਮੀ ਵਿਚ ਬੀਜ ਬੀਜ ਰਹੇ ਹੋ, ਗਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ, ਕੋਈ ਅਰਥ

ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ। ਬਿਨਾਂ ਪਿਆਰ ਤੇ ਦਯਾ ਦੇ ਸਿਖਿਆ ਦਿਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਲ ਨਹੀਂ ਲਗਣਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਦਯਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਹੀ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਸੇ ਕਾਰਣ ਯੋਗ ਅਹਿੰਸਾ ਦਸਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿੰਸਾ ਦੇ ਅਰਥ ਪਤਾ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿਆਰ ਹੈ, ਸੱਚ ਪਿਛੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੱਚ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਪਿਆਰ ਤੇ ਅਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਖੇਤਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਮਿਤਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ ਸੱਚ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ, ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਪਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਸਦੇ ਇਹ ਸਭ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਸਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗ੍ਰੰਥ ਇਹੋ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਿਆਰ ਕਰੋ, ਸੱਚ ਬੋਲੋ ਪਰ ਕਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੀਏ?

ਯੋਗਾ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਹਿੰਸਾ ਸਿੱਖੋ, ਚਾਹੇ ਤੁਸੀਂ ਪਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਚਾਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿਚ, ਕਰਮ ਵਿਚ ਮਨ ਵਿਚ ਅਹਿੰਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਦੁਖਾਉਂਦੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਾਰਦੇ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਲਗ ਜਾਓਗੇ। ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਤਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸੱਚ ਹੀ ਬੋਲ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਸੁਆਰਥ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਨਗੇ। ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ

ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਿਖਿਆ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਔਖਾ ਹੈ। ਸਿਖਿਆ ਦੇਣੀ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁਢਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿਖਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਖਿਆ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਜੇ ਨੀਂਹ ਪੱਕੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਚੰਗੀ ਪੱਕੀ ਉਸਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਰੇਤੇ ਤੇ ਕਿਲਾ ਉਸਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਟਿਕ ਸਕਦਾ, ਨੀਂਹ ਭਾਵੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਰਾਰੰਭਕ ਲੱਗੇ ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੀਂਹ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਪੱਥਰ ਹੈ ਦਇਆ।

ਸਾਰੀਆਂ ਮਹਾਨ ਹਸਤੀਆਂ ਵਿਚ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਇਕ ਗੁਣ ਸੀ, ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਰਪਾਟੀ ਦੇ ਸੀ ਉਹ ਹੈ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ, ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਸੁਆਰਥੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਈਸਾ ਜੀ, ਬੁੱਧ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਰੋਤ ਸੀ ਪਰ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਹਰੀ ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਹੁੰਦਾ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਵਿਸ਼ਵ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਜਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਦੀ ਉਹ ਜੁਆਲਾ ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਬਣ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸੁਆਰਥ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਆਰਥ ਦੀ ਤਾਂ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਸੱਚ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆ ਵਸਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਕੇਵਲ ਬਾਹਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਨਾ ਬਣਾਓ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਉਸ ਪਿਆਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਿਹੜਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਰਸੁਆਰਥੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਦੇਣਾ ਹੀ ਲੋਚਦੇ ਹੋ, ਦੇ ਕੇ ਹੀ ਪੂਰਨ ਖੁਸ਼ੀ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਰਤੱਵ ਹੈ, ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦਾ ਇਹ ਹੀ ਮਨੋਰਥ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਣਾ ਹੀ ਸਿਖਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸੱਚਾ ਪਿਆਰ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਦਇਆ ਉਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਹੋ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਮੰਤਵ ਇਕ ਹੋਰ ਵੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,

ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਵੀ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਹੁੰਦਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੀ ਕੋਈ ਇੱਛਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਣ ਦੇ ਬੂਹੇ ਕਦੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਦਾ ਹੀ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਤਪਰ ਰਹੋ। ਗਿਆਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ। ਕਦੀ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਹੀ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਹੋਰ ਸਿਖਣਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਅਜੇ ਬੜਾ ਕੁਝ ਹੈ, ਗਿਆਨ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦਿਓ, ਹਰ ਇਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜਾਣੋ, ਸੁਣੋ ਤੇ ਪਿਆਰ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਮਾਂ ਵੱਖ ਰੱਖੋ। ਸਮਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਦਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਇਕ ਵਜੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਦੇ ਹੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਵਜੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੇ ਵੀ ਹੋਵੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਘੜੀ ਹੋਵੇ ਨਾ ਹੋਵੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਵੇਰੇ ਪੰਜ ਵਜੇ ਸੈਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਪੰਜ ਵਜੇ ਖੁਲ੍ਹੇਗੀ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਦਤ ਬਨਾਉਣੀ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ। ਸੁਆਸਾਂ ਦਾ ਵਿਯਾਮ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਛਕਣਾ ਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਚਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਮੇਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਵਧੇਰੇ ਮਾਣ ਸਕੋਗੇ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਚਾਰੋਂ ਹੀ ਭੁੱਖਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਬੱਧ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੀ ਮਾਨਵਤਾ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਹੈ ਪਤਨੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਚੱਲੋ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋ,

ਮਖੌਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਕੱਠੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਪਿਆਰ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਮਨ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਉਸ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਲੈਣਾ, ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਥਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਵੀ ਕ੍ਰਮਬੱਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਸਰੀਰ ਲਈ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਸੌਣਾ ਵੀ ਨਿਯਮਬੱਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਨੀਂਦ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਰਖਦੇ ਹਨ ਉਹ ਦੋ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਫੇਰ ਕੋਈ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਨੀਂਦ ਵਿਚ ਨੀਂਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਚੰਗੀ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਵਿਚ, ਸੁਅਸਥ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸੀ ਜੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸੀ ਤਾਂ ਮਰਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਮੌਤ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨਾ ਮੌਤ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਕੋਈ ਠੀਕ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਮੌਤ ਤਾਂ ਆਉਣੀ ਹੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਚੀਜ਼ ਚਲਾਏਮਾਨ ਹੈ, ਨਾਸ਼ਵਰ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋਵੇਗਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਕਰਾਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨਾਸ਼ਵਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਇਆ ਨਹੀਂ ਗਿਆ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਹੀ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਇਥੇ ਨਾ ਜਾਓ, ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਥੇ ਨਾ ਜਾਓ ਕੋਈ ਮਾਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਖੇਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਰ ਕਾਲਪਨਿਕ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਡਰ ਦਾ ਆਪਣੇ ਭੈ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੈ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭੈ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਦਸਦੇ ਹੋ, ਗੁਰੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਚੰਗੇ ਬਨਣ, ਤਰੱਕੀ ਕਰਨ, ਨਿਰਭੈ ਰਹਿਣ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜ ਦਿਨ ਜੀਓ ਪਰ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਰਹੋ, ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਕੇ ਰਹੋ। ਉਹ ਦਿਨ ਕਿੰਨੇ ਸੋਹਣੇ ਹੋਣਗੇ, ਕਮਾਲ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜ ਸੌ ਸਾਲ ਜੀਓ ਪਰ ਦੁਖੀ ਰਹਿ ਕੇ ਜੀਓ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਜੀਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਦੀ ਲੋਚਾ ਰੱਖਣੀ, ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ, ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਉਸ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਦੀ ਵੀ ਹਿੰਮਤ ਛੱਡ ਕੇ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੈਨੂੰ ਚੁੱਕ ਲੈ' ਇਹ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਿੰਨੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਸੁਆਰਥੀ ਹੋਵੋਗੇ ਓਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪੀੜਾ ਨਹੀਂ ਸੱਤਾ ਸਕਦੀ। ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪੀੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਕ ਸਮਾਂ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਆਏਗਾ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਕਪੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਾਓ, ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਤਿ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਕੇਵਲ ਬਾਹਰ ਦੀ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਨਾ ਬਿਤਾ ਦਿਓ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰੋਗੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ 20% ਹੀ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋਵੋਗੇ ਭਾਵ 20% ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ 50% ਸਮੇਂ ਲਈ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਓਗੇ। 50% ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਅੱਧੇ ਇਥੇ ਤੇ ਅੱਧੇ ਉਥੇ ਹੋ। ਏਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਛੱਡੋ, ਸਾਰਾ ਪਿਆਰ ਅੰਦਰ ਕਰੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਥੇ ਛੱਡ ਜਾਓ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰੋਗੇ।

ਮੈਂ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਹੀ ਕੇਵਲ ਇਕ ਮਾਤਰ ਸੱਚੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਸਾਧੂ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਹਥਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕੁਝ ਵੀ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਉਹ ਫੇਰ ਵੀ ਸੁਰਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਹਿੰਸਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਸੱਪ ਸ਼ੇਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦੇ।

ਮੈਂ ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇਕ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ। ਉਥੇ ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਇਕ ਮੰਦਰ ਹੈ, ਚੰਦ ਕਲੀ। ਇਥੇ ਇਕ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਕੁਟੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ। ਸਾਰਾ ਜੰਗਲ ਸ਼ੇਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਸੀ।

ਇਕ ਦਿਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਗਿਆਰ੍ਹਾਂ ਵਜੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਗਿਆ। ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, "ਤੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਕੱਲਾ ਕਿਵੇਂ ਆਇਆ ਹੈਂ, ਇਥੇ ਆਉਣਾ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ, ਤੂੰ ਚਲਾ ਜਾਹ।"

ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਜਾਣਾ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਭੇਜ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸੇ ਖਤਰੇ ਵਿਚ।

ਬੜੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿਤੀ। ਉਹ ਧੂਣੀ ਉਤੇ ਵੱਡੀ ਸਾਰੀ ਰੋਟੀ ਬਣਾ ਰਹੇ ਸੀ। ਰੋਟੀ ਫੁੱਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਪੁਛਿਆ ਇਹ ਵੱਡੀ ਸਾਰੀ ਰੋਟੀ ਕੀ ਹੈ? ਇਹ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀਹ ਲੋਕ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, "ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।"

ਮੈਂ ਬੜਾ ਹੈਰਾਨ ਹੋਇਆ ਤੇ ਪੁਛਿਆ, ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕਿਥੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਪੁਛਿਆ ਕੀ ਉਹ ਸ਼ਾਦੀ ਸ਼ੁਦਾ ਹਨ? ਪਰ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਆਸ ਪਾਸ ਕੋਈ ਝੌਂਪੜੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, "ਹਾਂ।"

ਇਕ ਦਮ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਦਹਾੜ ਸੁਣੀ, ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, "ਮੇਰਾ ਇਕ ਬੱਚਾ ਹੁਣ ਆਇਆ ਹੈ। ਸ਼ੇਰ ਆਇਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠ ਗਿਆ, ਮੈਂ ਸ਼ੇਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਪਰ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਠੰਢਾ ਹੋ

ਗਿਆ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਹੁਣ ਬੱਸ ਖਤਰਾ ਸਮਝੋ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਹੁਣ ਤੂੰ ਚੁੱਪ ਰਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੱਧੀ ਰੋਟੀ ਤੋੜ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਤੀ ਤੇ ਪੁਛਿਆ, ਦੂਸਰਾ ਬੱਚਾ ਕਿਥੇ ਹੈ ? ਫੇਰ ਇਕ ਸੇਰ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥੀ ਆਏ ਤੇ ਬੈਠ ਗਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਦੇਖਣ ਲਗ ਪਏ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਦੋ ਟੁਕੜੇ ਰੋਟੀ ਦੇ ਦਿਤੇ। ਫੇਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਾੜੀ ਵਜਾਈ ਤੇ ਕਿਹਾ, ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਓ ਤੇ ਸ਼ੇਰ ਚਲੇ ਗਏ। ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਇਥੇ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਕਦੀ ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਕੱਲਾਪਨ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਹ ਵੀ ਲੋਕ ਦੇਖੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਪਾਗਲ ਹਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਰਹੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ।

ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਦੱਸਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠੋ, ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਭੈ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੇਖੋ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕਿੰਨਾ ਡਰ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਜਿੰਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਡਰ ਹੋਵੇਗਾ ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਪਿਆਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਡਰ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਡਰ ਭੈ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੋ, ਡਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ। ਸਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ, ਦਇਆਵਾਨ ਰਹੋ, ਦੇਂਦੇ ਰਹੋ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇਵੇਗਾ।

ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਤੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਫੇਰ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹ ਨਾ ਪਾਓ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਹੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਮੋਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤਾਪ ਹੀ ਦੇਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਜੋ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣੋ ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਾ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਉਦਾਸ ਨਾ ਹੋਵੋ, ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਇਹ ਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਉਦਾਸ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਉਹ ਹੈ 'ਮੌਤ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ'। ਮੌਤ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਆਏਗਾ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਸਫਰ ਤੇ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੰਘ ਗਏ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਲੰਘ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਤੁਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਮੌਤ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਇਹ ਚੇਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਛੱਡਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਰਖਣਾ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ। ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬੜੀ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਕੀ ਹਨ, ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਜਿਥੇ ਵੀ ਹੋ ਉਥੇ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋ ਉਥੇ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਊਟੀ ਹੈ। ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆ ਜਾਏ, ਉਹ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਡਿਊਟੀ ਹੈ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵੀ ਸਮਝਣ, ਅਧਿਆਪਕ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝ ਲਵੇ, ਬੱਚੇ ਵੀ, ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣ।

ਬਾਰ੍ਹਵਾਂ ਅਧਿਆਇ

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਗਿਆਸੂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀਂ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ, ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਹਨ। ਜਗਿਆਸੂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹਟ ਜਾਣਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਨਿਭਾਉਣਾ। ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾ ਨਿਭਾਉਣੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਲਈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਕਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪਿਛੇ ਹਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭੈ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਬੋਝ ਥੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਖਿਚੋਤਾਣ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਐਨੀਆਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਸੇ ਪਾਸੇ ਜਾ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਐਨੇ ਦ੍ਵੰਦ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਐਨੇ ਦ੍ਵੰਦ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਐਨੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦਾ ਹਰ ਘਟਨਾ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਦ੍ਵੰਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਆ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਨ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣਿਆਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਦੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਸਿਮਰਨ ਇਕ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸੋਚ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਲਟ ਤੁਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਂਚਦੇ ਹੋ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਇਕ ਉਹ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋ, ਇਹ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਹਰੀ

ਸਿਖਿਆ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸੀ, ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਲਈ ਸੀ, ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸੀ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਂਚ ਪੜਚੋਲ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ, ਉਦੋਂ ਤਕ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਕਾਰਜ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਵੀ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ ਭਾਵ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਟਾਇਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਜਾਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾਂ ਹੀ ਚੰਗਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ। ਕਿੰਨੀ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਉਂ ਨਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ। ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਚੰਗੇ ਰਬੜ ਦਾ ਕਿਉਂ ਨਾ ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ। ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਸੋਹਣਾ ਉਸ ਨੂੰ ਘੜਿਆ ਹੋਵੇ, ਬਣਾਇਆ ਹੋਵੇ ਪਰ ਸਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗੜ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਬਾਹਰ ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਵੋ। ਬਾਹਰ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੇ ਹੀ ਸੁਚੱਜੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਅਧੂਰੇ ਹੋ ਤੇ ਅਧੂਰੇ ਹੀ ਰਹੋਗੇ। ਕੇਵਲ ਸਿਮਰਨ ਧਿਆਨ, ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੀ ਇਕ ਐਸਾ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣਾ ਅੰਦਰ ਖੋਜਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੱਖਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਇਕ ਚੰਗੇ ਸੁਲਝੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਜਿਹੜਾ ਪੌੜੀ ਦਰ ਪੌੜੀ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਅਨੁਭਵ ਵਲ ਲੈ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਚੇਤਨ ਮਨ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਤਕ ਪਹੁੰਚੇਗਾ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋਵੋਗੇ।

ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਵੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਉਂਦਾ, ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਕਿਵੇਂ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪੌੜੀਆਂ,

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਚਣੀਆਂ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਜਾਣ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਾਂ ਜਾਣਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਸਮਝਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਪਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਚਲਾਇਮਾਨ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਏਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਤਕ ਜਾਨਣਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ, ਏਨਾ ਜਾਨਣ ਦੇ ਉਪਰਾਂਤ ਹੀ ਉਹ ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਸੀਂ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਚੇਤਨ ਬਿੰਦੂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਡੂੰਘਾ ਹੈ, ਅੰਤਰ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਉਥੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਗਿਆਸੂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਜਾਨਣ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਤੇਜਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣਾ ਅੰਦਰ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਸਿਮਰਨ ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦੂਸਰੇ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਖੋਜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੀਆਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪਰਪਾਟੀਆਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼, ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਮੰਤਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਮੰਤਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਇਕ ਕੰਡੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਕੰਢੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਇਕ ਸੇਤੂ ਹੈ, ਉਹ ਸੇਤੂ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਨੰਦ ਪੂਰਨ ਚੁੱਪ ਅਤੇ ਵਿਸਮਾਦ ਹੈ।

ਖੇਦ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਮੰਤਰ ਤੋਂ ਵਾਂਝੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਆਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਲਈ ਕੇਵਲ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਰਦਾਸ ਤੁਹਾਡੇ

ਮਨ ਨੂੰ ਧੋਂਦੀ ਹੈ, ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਵੀ ਇਕ ਖਾਸ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਾ ਚੀਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਸਾਡੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ, ਇਹ ਜੋਦੜੀ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਫਰਿਆਦ ਹੈ, ਮੰਗ ਹੈ। ਪਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤਾਂ ਅਨੰਦਮਈ ਕੋਸ਼ ਤੋਂ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਜੀਵਨ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਦਾ ਭੇਦ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਅਰਦਾਸ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ, ਧਿਆਨ, ਲਿਵ, ਇਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਜ਼ਰੀਏ ਹਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕੋਈ ਕਰਮਕਾਂਡ ਨਹੀਂ ਹੈ ਇਹ ਕਿਸੇ ਇਕ ਮਜ਼ਹਬ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਹਬ ਨੂੰ ਨਿਵਦੀ ਨਹੀਂ, ਰੱਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕ ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਛਮੀ ਸੱਜਣ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਪੂਰਬੀ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ। ਉਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠੋ ਤੇ ਜਾਣੋ ਮੈਂ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਹਾਂ (**Be still and know that I am God**) ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਬੇਜਾਨ ਹਿਲਣਾ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸਿੱਖ ਲੈਣਾ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਲਾਭ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੈ, ਮਨ ਨੂੰ ਹੈ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਪੱਖ ਨੂੰ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਸਥਿਰਤਾ, ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੀ ਸਥਿਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬਿਨਾਂ ਹਿਲੇ-ਜੁਲੇ ਬੈਠਣਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਹੀ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਸਿਰ, ਗਰਦਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧੇ ਰੱਖ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਆਸਨ ਹੈ। ਖਾਸ ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ

ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗਾ ਜਗਿਆਸੂ ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਚੁਣ ਕੇ ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੈਠਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਔਕੜਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਵੇਂ ਪੱਠੇ ਆਕੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੁੜੱਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕੰਬਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਖੁਜਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਕਰੋ, ਹੋਰ ਛੇਤੀ ਕਰੋ, ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਛੇਤੀ ਦੀ ਗਤੀ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਰਹੋ। ਸੋ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਆਦਤ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਆਦਤ ਬਨਾਉਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਸਮਾ ਚੁਣ ਕੇ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ ਹੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਕੋ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇਕੋ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਕੋ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਭਾਵ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਇਕੋ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਦੋਂ ਤਕ ਬੈਠਦੇ ਰਹੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਧ ਨਾ ਲਵੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਥਿਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਹੈ, ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਬੜੀ ਸੌਖੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਔਖੀ ਹੈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਣਗੋਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਹੀ ਪਰਪਕਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਸ ਵਿਚ ਪਰਪੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਅਗਲੀ ਪਉੜੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਮਾਸਟਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮਾਸਟਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਚਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਲਿਵ ਲਗਾਉਣਾ ਇਹ ਦੋ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪੌੜੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਛੱਤ ਤਕ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ। ਛੱਤ ਤੇ ਪਹੁੰਚ

ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਹੋ ਕਿ ਛੱਤ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਮੇਲ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲਿਵ ਲਗਾਉਣਾ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ ਵੀ ਬੜਾ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ ਬੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਦਰਸ਼, ਵਿਸ਼ਵ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਅਕਤੀਤ੍ਵ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਸਮਰਪਣ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਆਤਮ ਸਿਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਇਹ ਦੋਨੋਂ ਤਰੀਕੇ ਹੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਕੇ ਅੰਤਰ ਡੂੰਘੇ ਉਤਰਦੇ ਹਨ, ਆਪਾ ਚੀਨਦੇ ਹਨ ਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਹ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਲਿਵ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਕਲਪਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਉਹ ਸਤਿ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਤਿ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਦਾ ਧੁਰਾ, ਆਧਾਰ ਸਤਿ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੋਚ ਨਾਲ, ਬਚਨਾਂ ਨਾਲ, ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਸਤਿ ਕਮਾਓ, ਸਤਿ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਦੂਸਰਾ ਪਿਆਰ ਚਾਨਣ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਰੂਪੀ ਚਾਨਣ ਬਣੋ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਨਾ ਦਿਓ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਓ। ਧਿਆਨ, ਲਿਵ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਇਹੋ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰ ਲਿਖੇ ਬਚਨਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਤਾਰੋ, ਦੁਖ ਨਾ ਦਿਓ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਮਨ ਨਾ ਦੁਖਾਓ, ਵਿਚਾਰ, ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਇਕੋ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਜ਼ਹਬ ਇਕੋ ਸਤਿ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ, ਇਕੋ ਹੀ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਸਤਿ ਨੂੰ ਜਾਣੇ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵਨ ਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪੂਰਨਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਿਵ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜਗਿਆਸੂ ਦੋਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਹੈ, ਅਨੰਦਮਈ ਹੈ, ਸਤਿ, ਚਿਤ, ਅਨੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਦੀਵਾਰ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਤਿ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਚ ਪਈ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਸਦਾ ਹੀ ਉਸ ਦੀ, ਉਸ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਹੈ, ਇਸ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੀ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼, ਤੁਹਾਡੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਜ਼ਬ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਇਕ ਉਹ ਪ੍ਰੈਕਟੀਕਲ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਅੰਦਰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਇਧਰ ਉਧਰ ਭਟਕੇ ਨਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ, ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕੀ ਸਾਂਤੀ ਨੂੰ ਸੁਸਤੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਮਾਚਿਤ ਹੋਣਾ ਕੇਵਲ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਮ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸਮਾਂ ਪੈਣ ਤੇ ਜਿਥੇ ਚਾਹੋ ਜਿੰਨੀ ਚਾਹੋ ਖਰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਵਾਧੂ ਦੇ ਏਧਰ ਓਧਰ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਖੇਰੂੰ-ਖੇਰੂੰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸ਼ਕਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਮਨ ਵਧੇਰੇ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ ਕਰੋ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਕੋਈ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਲਈ ਉਹ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦਾ ਅਨੰਦ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਖੁਸ਼ੀ ਬਾਹਰੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ, ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੋਂ ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਸੂਖਮ ਅਨੰਦ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਜਾਣਿਆ ਨਹੀਂ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕੋਈ ਐਸਾ ਔਖਾ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਜ਼ਰੂਰ ਥੋਪੋ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੰਦਰ ਦਾ ਅਨੰਦ ਆ ਗਿਆ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਆਭਾਸ ਹੋ, ਗਿਆ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਹੋਰ, ਹੋਰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਬਣਾਓ ਤੇ ਸਮਾਂ ਬੰਨੋ। ਨਿਯਮਤ ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਝੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਂਦੇ ਪੀਂਦੇ ਹੋ,

ਸੌਂਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਉਡੀਕਦੇ ਹੋ। ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਉਡੀਕਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਉਡੀਕੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲਵੋਗੇ, ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ, ਤੁਹਾਡਾ ਸ੍ਵਾਸ, ਮਨ, ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਉਡੀਕੋਗੇ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸਾਫ ਸੁਥਰਾ ਠੀਕ ਜਿਹਾ ਕਮਰਾ ਜਾਂ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿਹੜੀ ਤੰਗ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਿਥੇ ਬਹੁਤਾ ਸਾਮਾਨ ਨਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇ, ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਹੋਵੇ, ਜਿਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਛੇਤੀ ਨਾਲ ਤੰਗ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ, ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਦੇਖ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਗੱਦੀ ਥੱਲੇ ਲੈ ਕੇ ਬੈਠੋ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ, ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਸਿੱਧੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਕਰੋ, ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਕਰੋ, ਗਰਦਨ ਪਿੱਠ ਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਨਿਸਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਨਾਵ ਨੂੰ ਖਿਚਾਅ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਇਕ ਕਲਾ ਹੈ, ਇਕ ਵਿਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛਡਦੇ ਹੋ। ਨਿਸਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਨਿਸਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਤੇ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਦੇਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਹਿੱਸਾ ਵਿਆਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਨਿਸਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ, ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡਾਇਫਰਾਮ ਤੋਂ (ਪੇਟ ਤੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਵਿਚ ਦੀ ਥਾਂ) ਤੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਥੋਂ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਪਾਓ, ਕੇਵਲ ਦੇਖੋ। ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਸ੍ਵਾਸ ਬਹੁਤ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ੍ਵਾਸ ਇਕ ਸਾਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਰਵਾ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਕੋਈ ਝਟਕਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ, ਕੋਈ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗੀ। ਸ੍ਵਾਸਾਂ ਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦਿਓ, ਦੇਖੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਸ੍ਵਾਸ ਲੈਂਦੇ ਹੋ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰੋ ਉਸ ਤੇ ਪੂਰਾ-

ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਇਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਲਗਾਓ, ਕੇਵਲ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਪੜਚੋਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ। ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕੱਢਣੀ, ਕੇਵਲ ਦੇਖਣਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਆਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਐਨਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਛੱਡੋ, ਐਨੇ ਲੀਨ ਹੋਵੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਸੁਆਸ ਇਕ ਹੋ ਜਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦਿਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣਗੇ। ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਠੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਇਹ ਕਦੋਂ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ? ਮੇਰੀ ਨਾਸਿਕਾ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਮੈਂ ਉਠ ਕੇ ਨਾਸਿਕਾ ਸਾਫ ਕਰ ਲਵਾਂ ਫੇਰ ਬੈਠਾਂ। ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਖਿੜਕੀ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਹੀ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਤਾਂ ਗਰਦਨ ਦੁਖ ਰਹੀ ਹੈ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣਗੇ। ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਪਹਿਲੇ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਰਾਵਰ ਹੋਵੇਗਾ, ਕਿਸੇ ਤੇ ਫੈਸਲਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਤੇ ਕੋਈ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਕੋਈ ਅੱਗੇ ਦਾ ਧਿਆਨ, ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ? ਇਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਸਾਰੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਸਾਰੇ ਕੁਝ ਵਿਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੇਤਨ ਹੋ, ਕੇਵਲ ਚੇਤਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਕਿੰਨਾ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋਏਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਚੇਤਨ ਹੋ ਇਸ ਲਈ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਤੋਂ ਤੀਸਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਨ ਦਾਣੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਛਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਉਦੋਂ ਹੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਮਨ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਝਾਣ ਦਾ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਚ ਉਲਝ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਘੁੰਮਣ ਘੇਰੀਆਂ ਵਿਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੇਵਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲਵੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦੇਵੋ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਨਾ ਕਰੋ ਫੇਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਇਕ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਵਿਚਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਚਾਰ

ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਆਸਾਨ ਹੈ, ਸਾਧਾਰਣ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕੇਵਲ ਧਿਆਨ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਚਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਦੇਖੋ, ਵਿਚਾਰੋ ਤੇ ਅੱਗੇ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਮੁੜ ਕੇ ਸੁਆਸਾਂ ਤੇ ਆ ਜਾਓ। ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਹਰ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਭੰਬਲ ਭੂਸਿਆਂ ਵਿਚ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਹ ਹੀ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ ਉਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਦੇਖੋ, ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋ, ਇਹ ਹੀ ਇਕ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਉਥਲ ਪੁਥਲ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਵਖਰੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਸਬਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਆਰਾਮ, ਇਕ ਨਰਮੀ, ਇਕ ਸਥਿਲੀਕਰਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਇਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜੋ ਵੀ ਹੈ ਇਸ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਇਕ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਹ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਇਕ ਨੀਂਹ ਪੱਥਰ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰਕ ਕੰਮ ਕਾਜ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰਕ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਕਾਰਆਤਮਕ, ਨਖੇਦੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਉਦਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੁਝ ਖੁਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੁਆਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਸੰਵੇਗਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ

ਜੀਵਨ ਤੁਹਾਡਾ ਮਿਜਾਜ਼, ਤੁਹਾਡੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਆਇਆ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੀ ਕਿਹਾ, ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਕੁਛ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਦੂਸਰੇ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਲਿਆ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਪਰ੍ਹੇ ਹਟ ਕੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਚਾਹੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਕਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਇਕ ਦਮ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਬਟਨ ਦਬਾ ਦਿਤਾ ਹੋਵੇ, ਫੇਰ ਉਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਪਰਖਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡਰ, ਵਿਚਾਰ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਸ ਇਕ ਦੋ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਲਪੇਟ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਹੋਰ ਕੁਝ ਸੁਣਦੇ ਨਹੀਂ, ਦੇਖਦੇ ਨਹੀਂ, ਵਿਚਾਰਦੇ ਨਹੀਂ, ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਕਲਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਕਲਾ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ, ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਘਟਨਾ ਵਿਚ ਲਾਗੂ ਕਰੋਗੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਸਕੋਗੇ, ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋਵੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋਗੇ ਤੇ ਕਹਿ ਸਕੋਗੇ, ਮੈਂ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ, ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਭੈ ਲੱਗਾ, ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੋਣ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਚਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਦਿਓ, ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਦਿਓ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਭ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਰਹੋ, ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਜਵਾਬ, ਠੀਕ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੋ। ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰ ਸਕੋ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਔਸ਼ਧੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੇਵਲ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਵੀ ਕੱਢਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬਚਕਾਨੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਤੁਹਾਡੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰਹੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖੋ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ

ਨਾਲ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੇ ਖੋਜਿਆ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਮੂਲ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਡਾ ਅਨੁਭਵੀ ਅੰਤਰ ਗਿਆਨ ਹੈ, ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਹੀ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦਾ ਸੰਤਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਦਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣਾ, ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਇਹ ਔਖਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਪਰ ਅਸੰਭਵ ਨਹੀਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕ ਪਾਠਕ ਇਕ ਖੋਜੀ ਕੋਈ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੀ ਡਿਗਰੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਥਾਂ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਬੈਠੇਗਾ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਸਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਹੀ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ, ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾਏ, ਕਿਵੇਂ ਮੁਢਲੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਚਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ, ਮਨ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਜੇ ਇਹ ਮੁਢਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਿਸ਼ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਵਰ੍ਹੇ ਲਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਭਟਕਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੋਭ੍ਰਾਂਤੀਆਂ ਵਿਚ ਉਲਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਲਪਨਾ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੇਵਲ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਹੀ ਪੱਠੇ ਪਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਸੱਚਾ-ਸੁੱਚਾ ਅਨੁਭਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਠੀਕ ਅਨੁਭਵ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜਿਹੜਾ ਡੂੰਘਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਤਰ ਤੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਈ ਪੱਧਰਾਂ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਇਕਰਸ ਅਨੁਭਵ ਬਹੁਤ ਸਪਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬਾਹਰੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਜਾਂ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਅਨੁਭਵ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਮਾਚਿਤਤਾ ਹੋਵੇ, ਅੰਦਰ ਅਨੰਦਮਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਵੇ।

ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਸੱਚਾ ਜਗਿਆਸੂ ਹਰ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਜਾਏ ਜਿਹੜਾ ਉਸ ਨੂੰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸ ਦੇਵੇ, ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਵੀ ਇਕ ਯੋਗ ਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਪਾਤ੍ਰ ਹੋਵੇ, ਜੋ ਵੀ ਗੁਰੂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੇ, ਉਹ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਤੇ ਲੰਬਾ ਤੇ ਔਖਾ ਮਾਰਗ ਤਹਿ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਤਕ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭੈ ਆ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ੰਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਕ ਵਾਰੀ ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦਾ ਪਾਂਧੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨੀ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਲਾਗੂ ਕਰ ਹੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਹਥਿਆਰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਰੀਖਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ, ਸ੍ਵਾਸ, ਮਨ ਤੇ ਫੇਰ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਤੇ ਇਕਸੁਰ ਕਰਕੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਖੋਜੀ ਹਨ, ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਾਹਰੀ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਖੋਜਦੇ ਹਨ, ਖੋਜ ਕੇ ਜਿਹੜੇ ਅਨੰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਰਗਾ ਅਨੰਦ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਹੈ, ਇਹ ਅਨੰਦ ਹੀ ਸਮਾਧੀ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੇਖੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋਗੇ, ਕਿੰਨਾਂ ਚਾਨਣ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਚਾਨਣ ਭਰਪੂਰ ਹੈ।

ਸਾਡੀ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦੀ ਪਰਪਾਟੀ ਹੈ, ਪੰਜ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੀ

ਹੈ। ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਮੰਤਰ ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਦੋਨੋਂ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚਲਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਕੋ ਹੀ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਦੋ ਪਾਸੇ ਹੋਣ। ਅੱਜ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਜਿਹੜੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਦੱਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਜਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਜਗਿਆਸੂ ਅੱਗੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅੰਦਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਪੂਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਇਧਰ ਉਧਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕੰਢਿਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਤੈਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਸੁੱਚਾ ਮੋਤੀ ਤਾਂ ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਲੱਭਦਾ ਹੈ, ਡੂੰਘੇ ਜਾਣ ਹੀ ਪਵੇਗਾ, ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ, ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਹੀ ਪਵੇਗਾ, ਆਤਮ ਸਿੱਧੀ ਡੂੰਘੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ, ਨਦੀਆਂ ਤੇ ਝੀਲਾਂ ਦੇ ਕੰਢੇ ਜਾ ਕੇ ਨਹੀਂ।

ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਸੰਤਾਂ ਨੇ ਮੰਤਰ ਸੁਣੇ ਹਨ। ਬਾਈਬਲ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਵੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅੰਦਰ ਸੁਣਦੀਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਾ ਤਾਂ ਕੋਈ ਭਾਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਹਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਪਰੰਪਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਕ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਸਰੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਡੂੰਘੀ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਅੰਦਰੋਂ ਹੀ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੰਤਾਂ, ਸਾਧੂਆਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਪਰ ਦੇ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ, ਤੁਸੀਂ ਦਰਿਆ ਦੇ ਕੰਢੇ

ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਲਹਿਰਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਦੀ ਦੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਤੁਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ ਜਿਧਰੋਂ ਉਹ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਨਦੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਓਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਉਥੇ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ। ਬਿਲਕੁਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮੰਤਰ ਮਨ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਆਵਾਜ਼ ਰਹਿਤ ਆਵਾਜ਼' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਦਾ ਦਿਤਾ ਮੰਤਰ ਕੋਈ ਵਾਪਾਰਕ ਪ੍ਰਤਾਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਿਤੇ ਨੁਸਖੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਉਹ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਧੁਨੀਆਂ, ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਹਨ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਹੜੀ ਧੁਨੀ ਕਿਹੜੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਿਸ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ, ਠੀਕ ਰਹੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਗੁਰੂ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਤੋਂ, ਉਸ ਦੇ ਭਾਵੇਂ ਤੋਂ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਇਛਾਵਾਂ, ਉਸ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਗੁਰੂ ਮੰਤਰ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮੰਤਰ ਦੇ ਚਾਰ ਭਾਗ ਹਨ ਚਾਰ ਪਰਤਾਂ ਹਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਮੰਤਰ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਦੂਸਰਾ ਵਧੇਰੇ ਸੂਖਮ ਭਾਗ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਦਾ ਤੀਸਰਾ ਭਾਗ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਸੂਖਮ ਹੈ, ਡੂੰਘਾ ਹੈ, ਮੰਤਰ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੋਝੀ ਰੱਖਣੀ ਉਸ ਪਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਮੰਤਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਚੌਥਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸੂਖਮ ਤੋਂ ਵੀ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਹੈ ਮੰਤਰ ਦੀ ਧੁਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਧੁਨ ਸੁਨਣੀ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਗਿਆਸੂ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਮੰਤਰ ਜਪਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਅਜਪਾ-ਜਾਪ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ, ਅਜਪਾ-ਜਪ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਮੰਤਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਚਲਾਣ ਲਈ ਕੋਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ, ਉਹ ਸੁਤੇਸਿਧ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਜਗਿਆਸੂ ਆਪਣੀ ਸੁਚੇਤਨਤਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਸਮੁੱਚਤਾ ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਮੰਤਰ ਚੁੱਪ ਰਹਿ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸੁਆਸਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿਚ

ਕੋਈ ਬਾਧਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਉਹ ਮੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸ੍ਵਾਸ ਨੂੰ ਇਕਸਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸਮ ਕਰਕੇ ਦੋਨੋਂ ਨਾਸਿਕਾ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਰਵਾਹ ਇਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫੇਰ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਨ ਤੇ ਸ੍ਵਾਸ ਇਕ ਸੁਰ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹਣ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਅਨੰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਕ ਵਾਰੀ ਸੁਖਮਨਾ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ ਜਗਿਆਸੂ ਕੇਵਲ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਵਾਸਤਾ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਅਵਗੁਣ ਲੈ ਕੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਉਹ ਹੈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰਖਦੇ ਹਾਂ। ਚੇਤਨ ਮਨ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਉਹ ਅਚੇਤ ਵਿਚੋਂ ਗੱਲਾਂ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੰਤਰ ਸਾਨੂੰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੰਤਰ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ, ਮਨ ਵਿਚ, ਇਕ ਨਵਾਂ ਸਥਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਉਥੇ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਗੁਪਤ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਥੇ ਫੇਰ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਿਸਦੀ ਹੈ।

ਮੰਤਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੰਗਾ ਰੋਲ ਹੈ ਜਦੋਂ ਜਗਿਆਸੂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿਚ ਪਰੀਵਰਤਨ ਆ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰ ਛੱਡ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮੋਹ ਅਸੀਂ ਸੰਸਾਰਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ, ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਮਰਨ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ, ਕੋਈ ਫਿਲਾਸਫੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਜੀਵਨ ਉਦੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਫਿਲਾਸਫੀ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਅਵਸ਼ਕ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਵਿਸਤਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿਚ

ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੋਹ ਮਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਬਹੁਤ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੌਤ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵਿਚਾਰਿਆ ਨਹੀਂ, ਜੀਵਨ ਮਰਨ ਦੇ ਰਹੱਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਖਰੀ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਖਰੀ ਸਫਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇਖ ਕੇ ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਅਰਦਾਸ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਸਿਖਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਮਨ ਇਕ ਚਿੱਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਦੇਖਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ੁਬਾਨ ਥਿੜਕਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਮਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਸਪਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਜਿਹੜੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮੰਤਰ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਫੇਰ ਮੰਤਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਇਹ ਇਕੱਲਾਪਨ, ਇਹ ਦੁਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮੰਤਰ ਚੱਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਦੁਖ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੰਤਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੇਰ ਉਹ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਨਾਲ ਬਿਰਤੀ ਟਿਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅਖੀਂ ਦੇਖੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧੂਆਂ ਨੂੰ, ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਛਡਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਮੀਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨਕਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਦੁਖੀ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਰਹੇ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮੰਤਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦਸਦਾ ਪਰ ਜੇ ਤੁਸੀਂ, ਮੰਤਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਓਦੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਾਧੂ ਸੰਤ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਛਡਦੇ

ਦੇਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀ ਨੂੰ ਹੀ ਦੇਖੋ।

ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਲਈ ਮੰਤਰ-ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਉਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਉਤਮ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਆਪਣਾ ਮਜ਼ਹਬ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਕਹਿੰਦਾ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡੋ ਪਰ ਆਪਾ ਚੀਨੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਰ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਖੋਜੋ, ਜਾਣੋ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੂੜ੍ਹੀ. ਡੂੰਘੀ, ਭਾਵਮਈ ਪ੍ਰਬਲ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਹੈ, ਅਰਦਾਸ ਹੈ, ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਨਹੀਂ ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਹੈ।

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਮ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਨਾਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਪ੍ਰਭੂ ਤਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਸਮਾਇਆ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਦਿਨ ਆਏਗਾ, ਜਦੋਂ ਹਰ ਬੀਬੀ, ਭਾਈ ਬੱਚਾ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇਗਾ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇਕ ਹੋਵਾਂਗੇ ਤੇ ਇਕ ਨਵੀਂ ਸਭਿਅਤਾ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਹੋਵੇਗਾ। ਹੁਣ ਇਥੇ ਇਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹੋ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ, ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੀ ਜੀਵਨ ਸਤਿ ਹੈ, ਜੀਵਨ ਤੱਤ ਹੈ।